

212 platos
típicos con



ñora

CONCHITA GIL MARTÍNEZ

colección
Amakama
recetas

LA ÑORA es un pequeño pimiento que se produce en Murcia y la Vega Baja del Segura. Su nombre, según unos, se deriva de la localidad murciana de La Ñora, pero, según otros, hace alusión a «la noria». También es conocido como «pimiento de bola», y en algunas regiones lo llaman «pimiento chorizero», pues se utiliza para hacer el pimentón, ingrediente del chorizo. Hay quien la denomina «ñoro». Alguna clase de estos pimientos es picante.

212 platos típicos

con ÑORA

CONCEPCIÓN GIL MARTÍNEZ

Editorial
Agua Clara

Instituto Alicantino
de Cultura
«Juan Gil-
Albert»

A mi madre.

A mi tía Rosario Rodríguez.

A mi hermana Rosario.

A los amantes de la gastronomía y la buena mesa.

Índice

PRÓLOGO	13
PRESENTACIÓN	15
SALSAS, ENSALADAS, MOJETES Y TAPITAS	21
<i>Las salsas</i>	22
<i>El ajoarriero</i>	22
Aceite de ñoras	23
Ajada	23
Caldo colorado	24
Concentrado de choriceros o ñoras	24
Ensalada Almoraiña	25
Ensalada caliente	25
Ensalada con mahonesa	26
Ensalada de escarola y bacalao	26
Ensalada de garbanzos	27
Ensalada de patatas	28
Mojo colorado	28
Pericana (en crudo)	29
Pericana (escaldada)	29
Pericana campellera	30
Pericana con judías	30
Salmoreña	31
Salsa de ajo a la catalana	31
Salsa marinera	32
Salsa romesco	32
Salsa salviñada	33
Salsa vinagreira	34
Salsa vizcaína	34
<i>Sunfaina</i>	35
<i>Sopares</i> de huevo frito con ñora	35
<i>Xatxo</i>	36
SOPAS	37
Como sopa de caldero	38
Fiecos a la marinera	38
Fiecos con gambas	39
Sopa de ajo	40
Sopa de ajo tomatera	40
Sopa de bacalao	41
Sopa de langostinos	41

Sopa de marisco	42
Sopa de pescado	43
Sopa de rape	44
Sopa margarita	44
Sopa marinera	45
Sopa mediterránea	46
Sopa vasca	47
<i>Zurraduruna</i>	48
VERDURAS	49
<i>Cómo cocer las verduras</i>	50
Acelgas fritas	51
Caldo «El cielo»	51
Cardos con almejas	52
Coliflor al ajo arriero	52
Espárragos a la andaluza	53
Espinacas con garbanzos	53
Estofado de verduras	54
Habas tiernas con floras	55
<i>Pelbrereta tallada</i>	55
Pimientos en chilindrón	56
Pisto con floras	57
Verduras esadas con floras	57
Verduras rehogadas con floras	58
ARROCES Y PAELLAS	59
<i>Origen y técnicas</i>	60
<i>Los famosos arroces de la tierra a...</i>	60
<i>Arros amb espinaci i lluç</i>	61
<i>Arros caldós mariner</i>	61
<i>Arros caldosos amb sípia</i>	62
<i>Arros negre en calamar</i>	62
Arroz a banda	63
Arroz a banda de pulpo	64
Arroz a banda estil Benissa	65
Arroz al horno	65
Arroz alicantino	66
Arroz bicolor con langostinos	66
Arroz caldoso con lechón	67
Arroz caldoso con rape y meio	68
Arroz caldoso con raya	68
Arroz con almejas	69
Arroz con atún	70

Arroz con atún, almejas y verduras	70
Arroz con atún y conejo	71
Arroz con atún y gambas	72
Arroz con bacalao y verduras	72
Arroz con boquerones	73
Arroz con costilla	74
Arroz con merena	75
Arroz con raya	75
Arroz con salmonetes	76
Arroz con verduras y chopitos	77
Arroz de almuadraba	77
Arroz de marisco con calamar	78
Arroz en capetes de tocero	78
Arroz meloso con ortigas de mar y cocochas de bacalao	79
Arroz meloso con rape y gambas	80
Arroz negro con cigalas	81
Arroz Tabarca	82
Caldero de jurel	82
Caldero de La Vila	83
<i>Paella d'aladroc, alli tendres i espinacs</i>	83
Paella de ajos tiernos y calamar	84
Paella de pescadores	84
Paella de verduras y bogavante	85
Paella marinera	86
Paella valenciana	87
LEGUMBRES Y OLJETAS	89
<i>Trucos y consejos</i>	90
<i>Técnicas para conseguir un buen punto</i>	90
<i>Forma de cocerlas</i>	90
Alubias blancas con alcachofas	91
Alubias pintas estofadas	91
Alubias rojas guisadas	92
Arroz con habichuelas	92
Arroz con lentejas	93
Arroz de los tres puñacs	94
Cocico montañés	95
<i>Forment picat</i>	96
Garbanzos a la catalana	96
Garbanzos con chorizo	97
<i>Giròvic</i>	98

Habichuelas con almejas estilo mediterráneo	99
Habichuelas en salsa	99
Lentejas guisadas	100
<i>Llegum</i>	101
<i>Olieta</i> de Alicante	101
Olla de cardillo	102
Olla de <i>Sant Antoni</i>	103
Olla gitana	103
Olla viuda	104
Olla viuda con peras	104
Poteje de garbanzos	105
PESCADOS Y MARISCOS	107
<i>Preparación</i>	108
Ajada de bacalao con coliflor	113
<i>All i pebre</i> de anguila	113
<i>Alli amb bacallà i picat</i>	114
Almejas a la santanderina	115
Atún fresco costera	116
Bacalao al ajo arriero	116
Bacalao a la vizcaína	117
Bacalao al estilo casero	118
Bacalao al pil-pil	119
Bacalao con patatas	119
Bacalao en salsa verde	120
<i>Bacallà a la llauna</i>	120
Besugo asado	121
Besugo en escabeche	122
Blanquillo de rape	122
Bonito a la asturiana	123
Bonito en salsa de pimientos	124
Bonito en salsa roja	124
Brasa de pulpo de la bahía de Arosa asado con millojas de collejas y aceite de sardas	125
Calamar con <i>piperrada</i>	126
Caldero de gallina	126
Caldero de gallineta y bogavante	127
Caldero de pescados	127
Caldo o <i>fumer</i> de pescado	128
Congrio en fuente de barro	129
Dorada con salsa de sardas	130
<i>Dar al estri</i> o almadraba	130

Escabeche de pescado	131
Gazpacho de mero	132
Guiso marinero de raya	133
<i>Kokostex</i> de bacalao con carrilladas de rape	134
Langosta a la cazuela	134
Langostinos a la catalana	135
Lomo de lubina salvaje con gambas, chanqueres y aceite de sardas	135
Lomos de salmonetes con verduras de invierno, mollejas y salsa de arroz a banda	136
Mejillones en salsa roja	137
Merluza a la gallega	137
Merluza en salsa roja	138
Mero en ajada	139
Mújol guisado	139
Nuestra <i>borreta</i>	140
Pescado encebollado	141
Pipirrana	142
Pulpo guisado	143
Rape al pimentón	143
Rape estofado	144
Sepia a las ricas especias	145
Zarzucla de pescado	145
CARNES	147
Adobo de carne de cerdo	148
<i>Alis</i> con carne	148
Asadura encebollada	149
Carne encebollada	150
Chuletas de jabalí con salsa romesco	150
Chuletillas al romero	151
Cochifrito	152
Cola de toro a las ricas hierbas	153
Conejo al chilindrón	153
Conejo al romesco	154
Conejo de monte a la pimienta	155
Cordero al chilindrón	155
Cordero al <i>curry</i>	156
Cordero al limón	157
Cordero en caldereta	157
Costillitas de cordero lechal con salsa de almendras	158

Escabeche de codorniz	159
Espinazo de cerdo con patatas	159
Estofado de lacy	160
Filetes a las ricas hierbas	161
Fritura de conejo	161
Jabalí con patatas	162
Lomo de cerdo en escabeche	163
Navarin de cordero	163
Pata de cerdo	164
Perdices estofadas	165
Pollito tomate estofado	165
Pollo a la ñora de Guardamar	166
Pollo a la santanderina	167
Pollo al pimentón o ñora picada	167
Pollo Bisbal	168
Pollo campurriano	169
Pollo escabechado	169
Redondo de ternera en salsa	170
Sobrasada	171
Solonchillo en salsa	171
Ternera en salsa roja	172
OTROS PLATOS TÍPICOS CON ÑORA	175
Ajo colorado	176
Bullitoni al estilo de Guardamar del Segura	176
Caldero de pescado con arroz	177
Callos sabrosos	178
Caracoles a la alavesa	179
Fideos gordos con bacalao	180
Fideuà de mar	181
Fornigons	182
Gachamigas	182
Mullador de riza	183
Patatas con chirlas	184
Pijerrada con jamón	184

Prólogo

AUNQUE EN SU foro de bodas, que colgaba de la pared del comedor, ella estaba siempre con mi abuelo Goyo y figuraba ser una mujerona, a mi abuela Fito yo la conocí siempre sin marido, cuando era sólo una mujercita un tanto ratoneta y en fase de desecación continuada. Como las ñoras. Apenas hablaba, pero, cuando se ponía a ello, siempre con intensidad, dejaba en la familia el mismo largo regusto que una buena cucharada de fumet de pescado que llega picando desde lejos. Como las ñoras. Sin ella, en la comida de la vida, la familia hubiera sido para mi infancia un primer plato demasiado pacífico y sosón en el que nunca podría suceder nada sobresaliente, ningún tropezón: un caldo plano y sin fondo. Sin embargo, gracias a ella, he salido neurótico y eso, aunque trae algunos problemas, creo que siempre me ha salvado del aburrimiento, de las comidas prefabricadas, y quizá del suicidio al que tantos han llegado porque ya no tenían nada que hacer consigo.

Llegaba yo de la escuela por la tarde, descargaba, y salía disparado a la calle o la huerta a ver qué se cocinaba en un lugar donde jamás pasaba nada. Salía disparado si, como sucedía uno de cada dos o tres días, no me gritaba mi abuela: «¡Nene! ¡Que subas!». Porque entonces se me coraba de golpe el hervor de la aventura y subía, temblando como un flan, las escaleras que llevaban al cubil de aquella cosa negra que, igual que los champiñones, siempre estaba encerrada en su habitación, oscurecida seguramente para que los filos del mundo no le ablandaran sus propias espinas, que a ella tanto le gustaba masticar. Yo musitaba un ligero «¡Se puede», ella voceaba un seco «¡Pasa!» como quien dice «¡Arre!», y extraía de su faltriquera unas monedas secretas que me entregaba junto con un frasco mediano de colonia La maja: «Cuando vuelvas me subes esto con mistelica de ca La Chota, recuérdale, ¿eh? Ah, y tu madre que ni te vea y que ni se entere porque si no...»; y dejaba flotando en un guiso de matanza su castigo, tanto más feroz cuanto menos expreso. «Pero si te viere, pues

tú sólo vas y le dices que es colonia de a granel». Jamás olvidé su recado, y no por mérito mío, sino por miedo a que me dejara luego más seco que un bacalao. Sin embargo verme obligado a recordarlo estropeó (o quizá uliñaba de otro modo) una de cada dos o tres de aquellas tardes asilvestradas que lo prometían casi todo. Más adelante, pero ella ya estaba muerta, comprendí que en las alturas de su oscuridad, dentro de sus faldas y refajos, igual que un diabético se permite de vez en vez un dulce, mi abuela necesitaba de tanto en tanto el consuelo secreto de su mistela. Y yo se lo propinaba.

Mis padres hubieron de ir un día a no sé dónde y entonces mi abuela se vio obligada a bajar para cocinarme. Se encerró en la cocina y estuvo largo rato haciendo ruidos y moviendo cachivaches, mientras los olores que excedían de su guiso golpeaban las puertas de mi estómago resonando como en una habitación desamueblada. Cuando al fin sirvió el arroz me lancé a él como los cerdos sobre las margaritas. Pero, con el primer bocado, me detuve extraordinariamente: aquello no era un arroz sino el arroz, el mejor de todos los que he probado en mi vida. Aspiré su olor seco y serio, y al poco me di cuenta de que milagrosamente yo estaba comiendo despacio para saborear todos los granos que se soltaban dentro de mi boca y crujían un poco entre mis dientes. Casi lloraba de gusto porque aquel arroz, más que comida, era música, una sinfonía rítmica con mis chasquidos. Al acabar, empezando ya a echar de menos, por un lado, el placer amarillo oscuro de unas verduras y carnes ligerísimas, y, por el otro lado, un rojo casi negro como de madera sabrosa, con el valor de un estómago agradecido, me atreví a preguntar a mi abuela, que ya se subía por su escalera, cómo había sido posible aquello. Y quizá porque también ella hubiera gozado y se encontrara un poco ablandada, se dignó contestarme, aunque sin volverse: «Eso es que tu madre, como no es de aquí, nunca gustó ñoras. Y, como suele decirse, un arroz sin ñora es como un pájaro sin cola. No te vayas sin fregar, ¿eh?».

LUIS T. BONMATÍ

Presentación

LOS PIMIENTOS, ORIGINARIOS de América Central y del Sur, llegaron a España en 1493 y a Inglaterra a finales del s. XVI, de donde pasaron al sureste de Asia, adaptándose también a los países mediterráneos de Europa. Entre las variedades más conocidas en España están la famosa guindilla, el pimiento encarnado largo, el amarillo largo, el pajizo, el gordo cuadrado, el gordo dulce, el temprano, la ñora, el morrón, el cornijero, el cuerno de vaca, el cuerno de cabra, el largo de Nájera, el choricero, el choricero dulce, los franciscanos de Hebrón, o de Padrón, y los conocidos como «pica-dillo»...

Los más usados son el colorado o morrón, los choriceros y la ñora. Son poco nutritivos, 22 calorías por 100 g. y ricos en vitaminas. Y caracterizan platos típicos del País Vasco, Navarra, Murcia, Levante y Andalucía, utilizándose en ensaladas, crudos y asados, rellenos, en salsas, *mousses*, arroces, gazpachos, en guisos y estofados, fritos...

En América son muy conocidos los chiles.

La ñora

Es un pequeño pimiento que se produce en Murcia y la Vega Baja del Segura. Su nombre, según unos, se deriva de la localidad murciana de La Ñora, pero, según otros, hace alusión a «la nozia». También es conocido como «pimiento de boia», y en otras regiones lo llaman «pimiento choricero» pues se utiliza para hacer el pimentón, ingrediente del chorizo. Hay quien la denomina «ñoro». Alguna clase de estos pimientos es picante.

Tradicción culinaria: ingrediente principal de muchos platos mediterráneos

En la cocina española hay muchos platos que usan el pimen-

tón, pero otros realzan su sabor con la ñora. Entre éstos, podemos mencionar: el caldero, el arroz a banda, *olleras*, *soparets*, sopa de marisco, salsas (como el romesco o el chilindrón), arroces de pescado, de verduras...

Es utilizada la ñora en la cocina vasca, la navarra, la gallega, en las de Cataluña y Levante, en las de Extremadura o Andalucía, y en, incluso, la del norte de África.

En la comunidad valenciana, los arroces —caldosos, secos, melosos, o las paellas, uno de cuyos ingredientes esenciales es la ñora— han atraído el turismo. Los pescadores siempre la llevan para sus calderos, calderetas, encebollados de pescado...

En Guardamar es habitual utilizarlas en el encebollado de caballa o sardinas, para los escabeches de pescado, el rehogado de verduras y *soparets* y, como en todo el Levante español, en calderos y arroces. También están exquisitas verdes fritas con tomate.

La ñora, producto ecológico de Guardamar

Nos explica José María Rastoll, agricultor de nuestra localidad, que las ñoras de este término son únicas por su secado. Se secan en las arenas doradas de nuestras dunas. Hay en éstas un espacio dedicado al secado de las ñoras y, cuando llega agosto, se ve a hombres y mujeres elaborando las ristras de ñoras que luego se comercializan.

16 Hoy las familias de agricultores que aún cultivan la ñora tienen, en los parterres, sus turnos de secado. Y ello es la base de la perfección de este producto: la arena es el medio ideal para el secado natural de las ñoras, al sol; y además, al moverlas, las arenas actúan eliminando por frotación las impurezas como el polvo, la tierra, los insecticidas o las manchas de las plagas. El secado dura una media de 15 días; después, las ñoras quedan secas, limpias y brillantes para su comercialización y consumo. Las ristras se hacen cuando ya están secas.

José María Rastoll continúa comentándonos que esta forma

de secado se remonta a tiempo muy antiguos. Al principio, los frutos recolectados se extendían en las arenas a la intemperie, tapándolos con toldos rudimentarios cuando llovía o se preveían noches húmedas. Pero, desde la llegada de los plásticos, se preparan unos túneles como pequeños invernaderos donde se colocan las ñoras y se consiguen unas temperaturas lo bastante altas para abreviar el tiempo de secado. Desde que apareció el plástico, pues, el agricultor ha sabido sacar provecho y ha conseguido una mayor perfección y ventajas en el secado.

La obtención de este producto, que necesita mucha agua y trabajo además del secado, es de lo más laboriosa; pero luego bien merece la pena saborear los arroces hechos con nuestra ñora, tan cuidada, tan mimada por nuestros agricultores. Cualquier paladar notará la diferencia entre esta ñora ecológica y la secada en los hornos, donde no se puede nunca conseguir la perfección que alcanza la ñora en el ambiente desértico que le proporcionan las dunas.

Hasta en caso de lluvia, el secado de la ñora en las arenas tiene su ventaja, pues la humedad corre en sentido vertical, mientras que, en otros medios, lo hace en sentido horizontal, lo que perjudica el producto.

Se comercializa —finaliza Rastoll— desde esta localidad y, a través de los comerciantes pimentoneros murcianos, llega a todo el litoral mediterráneo, las Islas Baleares, el sur de Andalucía y el norte de Marruecos, habiéndose introducido, además, en toda la península Ibérica con el aumento del turismo, sobre todo en la zona centro. También hay restaurantes que la buscan directamente en nuestra localidad. La ñora de Guardamar es, pues, un producto único: quien la conoce la demanda.

17

La importancia de la ñora en la cocina mediterránea, según un restaurador

Manuel Parres, del restaurante *El pescador*, nos explica por su parte que la ñora o «pimiento de bola» ya es por sí misma muy rica,

sea cual fuere la forma en que la comamos, pues, según se dosifique, realza el sabor de cualquier comida, por ejemplo, el de todas las legumbres en general. Pero en lo que verdaderamente resulta imprescindible, sin lugar a dudas, es en los arroces con pescado y con marisco.

Con la ñora se suele preparar un «majao» muy especial para el caldero. También con la ñora como base, junto con ajos y tomate, se hace la «salmorreta» (salsa que se pone al pescado cuando se está hirviendo y que luego lo refuerza: diluyendo la salmorreta en un poco de caldo de pescado cuando se sirve éste).

La ñora —sigue indicándonos Manuel Parres— es un producto muy delicado, tanto en su secado como en su manipulación. Cuando se seca no debe dejarse que «se arrebaté»: por eso, en Guardamar todavía se secan artesanalmente, en las finas arenas de las dunas y al sol natural; como mucho, por adelantar, se construyen unos túneles de plástico, pero siempre con la ayuda del rey sol.

Una vez seca, se fríe: pero si la freímos de más nos puede amargar cualquier comida. Por lo tanto, se debe freír con aceite muy caliente y durante muy poco tiempo, sólo hasta que se ponga rojiza. Una vez que se haya dejado enfriar, procederemos a picarla en el mortero, casi siempre acompañada de ajos.

La ñora es, en toda la región murciana y en toda la alicantina, ingrediente imprescindible en las cocinas, pero en Guardamar del Segura se puede decir que es imposible que en alguna casa falte.

Podríamos enumerar algunos platos realizados imprescindiblemente con ñoras, empezando por el rey, o sea, el caldero, y siguiendo con el guisado de sepia, el arroz con habichuelas, los encebollados, el guisado de bacalao, el arroz con pescado o marisco...

Acaba indicándonos Manuel Parres que la ñora, cuando está verde, también se come frita con tomate; e incluso con tomate y morcillas de cebolla secas, lo que es un plato muy típico de la Vega Baja del Segura, sobre todo a la hora de almorzar. Pero si la abrimos

por la mitad y la freímos con un poco de sal, ya de por sí es un manjar.

La autora

La autora sentiría mucho que se perdieran los platos tradicionales con ñora, y que estas exquisiteces fueran reemplazadas por la comida-basura.

Por eso anima desde aquí a que los jóvenes se introduzcan en la cocina como en la vida y elaboren bien sus propios platos o bien los que en las páginas siguientes se indican, unos más simples y otros más complicados, pero todos ellos dignos de saborearse.

Aunque han sido muchos los autores, desde los griegos, que en sus obras literarias o gastronómicas nos han legado sus recetas, ella he querido con esta publicación facilitar esta información tanto a las amas o amos de casa en general como a los restauradores profesionales: para que hagan buen uso de ella. La ha movido tanto su amor a la ñora como el ser hija de Guardamar y de agricultor: ella ha sabido lo que era el trabajo de la ñora en la era y todo lo que conllevaba, y recuerda la unión de los vecinos para defender esas ñoras suyas cuando los nubarrones aparecían en el cielo amenazando ruina.

Aunque las mujeres y, después, las máquinas abriendo ñoras ya han desaparecido, las ñoras, en la actualidad, continúan siendo un cultivo imprescindible, aunque minoritario: este libro quiere contribuir a que no desaparezca.

Salsas, ensaladas, mojetes y tapitas *



* Siempre que no se indiquen los comensales, en las siguientes recetas —que se presentan ordenadas alfabéticamente dentro de cada capítulo— se entenderá que las cantidades señaladas son para cuatro personas.

LAS SALSAS SON sazónamiento más o menos líquidos, calientes o fríos, que acompañan un plato o sirven para cocinarlo. Su función es añadir un sabor que realce el propio del plato y armonice con él.

Heredadas de los condimentos antiguos (las medicinales eran muy picantes o muy agri dulces) las que se usan en la cocina mediterránea, y especialmente en la francesa, son muy numerosas.

El salpicón es una preparación compuesta de elementos cortados en pequeños dados de carne (de ave, de caza o de pescado), de crustáceos o de huevos, y si se trata de hortalizas, ligados con una salsa.

Además de las relacionadas en este capítulo, hay otras salsas que admiten la ñora, distintos preparados de «pil-pil», «all i pebre», «achilindrón»...

EL AJOARRIERO, COMO fondo de cocina típico del País Vasco, Navarra, Aragón y La Rioja, se confecciona a base de ajo, aceite, pimiento, cebolla y pimentón (muchos usan el pimiento choricero). Se utiliza, por lo general, en platos de bacalao. También admite otros ingredientes, como langosta, huevos y tomate.

Se dice que tomó su nombre por ser plato muy usado entre los carreteros. También se dice que tiene su origen en Navarra, pero los arrieros por antonomasia eran los que procedían del Bierzo (León) y tenían especial fama los maragatos. En Navarra, La Rioja, Castilla y León hay muchos platos con ese sobrenombre, pero el más emblemático es el de bacalao. En Navarra, en sus fiestas de San Fermín, es rara la tasca que no lo ofrezca en sus cartas. En algunos lugares lo simplifican más. Se parece a la salsa «allada» gallega.



ACEITE DE ÑORAS

Ingredientes:

2 ñoras secas	ajos
5 g de pimentón dulce	romero y tomillo
sal	100 g de aceite de oliva

Preparación:

Escaldar las ñoras unos minutos en agua caliente, extraer la pulpa con una cuchara y triturarla en un robot de cocina con dos ajos, sal, el pimentón, el aceite de oliva y las hierbas aromáticas. Si se quiere hacer aceite y conservarlo, se puede conseguir con una proporción de 8 ñoras y 6 dientes de ajos.

ANTONIO SÁNCHEZ. COCINEROS DE NUESTRA TIERRA.

AJADA

En la cocina meridional de Francia y en España, preparación a base de ajo, que varía según las regiones. En Provenza, es una vinagreta con ajo o una rebanada de pan untada con ajo y empapada de aceite de oliva y tostada a la parrilla. En Languedoc, la ajada es una variante del «alioli» o ajoaceite. En España, las ajadas son innumerables.

Ingredientes:

1 vaso de aceite	2 o 3 ajos
1 ñora	sal

Preparación:

Se filetean los ajos y se fríen en la sartén; en el mismo aceite, se rehoga la ñora, se aparta y maja en el mortero, limpia de pepitas y pedúnculo, con un poco de sal gruesa. Se incorpora el majado a la sartén, se da una vuelta y, a continuación, se agrega el vinagre. Se deja cocer unos segundos, se saca del

fuego y se deja reposar. Se sirve en salsera o se echa por encima de las verduras...



CALDO COLORADO. Albatera (Alicante)

Ingredientes:

125 g de bacalao	1 k de patatas
1 ñora	1 tomate seco
1 cabeza de ajos	1 medida de aceite
azafrán, perejil, cominos y sal	4 huevos

Preparación:

Se pone al fuego una olla con agua y se depositan en ella todos los ingredientes en crudo. En un mortero, se pican cominos, ajos y sal, añadiendo la ñora y el tomate chafados que se habían cocido en la olla, con un poco de caldo de la misma. Este majado se vierte en el recipiente. Se deja cocer todo y, un cuarto de hora antes de retirarlo del fuego, se escalfan los cuatro huevos, dejando que se cuajen.

FRANCISCO G. SEJO

CONCENTRADO DE CHORICEROS O ÑORAS

Ingredientes:

15 pimientos choriceros o 30 ñoras
400 g (4 cubiletes) de agua

Preparación:

Quitar las semillas y rabitos a los pimientos y ponerlos en el vaso de la trituradora. Pulverizarlos durante 30 segundos a velocidad 8-9. Limpiar bien las paredes del vaso ayudándose con la espátula, agregar el agua y programar en el horno 15 minutos a 100° de temperatura. Este concentrado nos servirá para paellas, salsas, guisos... Se congela y está listo para utilizar en cualquier receta.

CARMEN FERNÁNDEZ, *THUROMIX*



ENSALADA ALMORAIMA

Ingredientes:

2 escarolas	3 tomates rojos y duros
1 diente de ajo	1 ñora o aceite de ñoras
1 cucharada de vinagre	1 cucharada de aceite
media cucharadita de cominos y sal	

Preparación:

Limpiar las escarolas y conservar sólo las partes blancas. Poner la cacerola en agua fría. En un almirez, machacar los cominos, la pulpa de la ñora que habrá estado a remojo en agua tibia unas dos horas, el diente de ajo: majar bien y agregar unas gotas de aceite. Cuando esté todo majado, pelar los tomates y quitar las semillas, cortarlos en cuadraditos y añadirlos al almirez. Seguir majando hasta que se convierta en una pasta muy fina, y diluirlo, con el aceite y el vinagre. Escurrir la escarola y poner en la ensaladera. Echar el majado y revolver.

ENSALADA CALIENTE

Ingredientes:

Unas hojas de lechuga	225 g de chipirones
6 u 8 ñoras verdes	aceite de oliva y sal

Preparación:

Se lava y pica la lechuga en tiras finas para formar la base de la ensalada. Se limpian y lavan las ñoras, quitando pedúnculo y pepitas, se parten por la mitad y se fríen en aceite de oliva, cuidando de que no se quemen demasiado, y se les echa un poco de sal. Se fríen los chipirones y se adjuntan a la ensalada. También se pueden sustituir las ñoras por pimientos de Padrón.

ENSALADA CON MAHONESA

Ingredientes:

- | | |
|---|-------------------------------|
| 4 patatas | 2 tomates |
| 2 huevos | 1/2 k de judías verdes anchas |
| salsa mahonesa y perejil para adornar. | |
| (Se puede sustituir la mahonesa por el aceite de ñoras) | |

Preparación:

Las patatas se ponen a cocer en agua con sal, sin quitarles la piel. Los huevos también se cuecen, se enfrían y se pelan. Las judías verdes se cuecen en agua con sal, hasta que estén blandas. Se dejan enfriar. En una fuente, se van colocando los ingredientes: en el centro, las judías; bordeando la fuente, las patatas troceadas a dados o rodajas; en los extremos de la fuente, los tomates troceados en rodajas. Se acorna con perejil en la parte de las patatas y se alia con la mahonesa o con el aceite de ñoras.

RECETA FAMILIAR



veces. Luego, se escurre y se pone a hervir en agua fría 5 m; después, se deja enfriar en la cazuela y, al final, se escurre otra vez. Se saca y se limpia de pieles y espinas, y se hace a trocitos o tiras para la ensalada. Testar el pan o la rebanada en dados pequeños, si es posible en el horno, y cortar después. Lavar, escurrir el cogollo de la escarola y cortarlo. Por otro lado, se quita la piel de las patatas que, a ser posible, deben ser pequeñas (quedan más gustosas y presentables), y se colocan en el fondo de la ensaladera troceadas a tacos o gajos; se cubrirán con la escarola y se esparcirá el pan tostado; por encima, cubrimos con el bacalao desmigado. En la sartén, ponemos el aceite y rehogamos la ñora y los dientes de ajo a láminas; si usamos pimentón, lo agregaremos con la sartén fuera del fuego. La ñora se pica en el mortero, se echa en la sartén, también con ésta fuera del fuego, y se cubre la ensalada con el refrito; por último, se añade el vinagre, y queda dispuesta ya para servir. Si tenemos preparado aceite de ñoras, ello nos ahorrará tiempo y quedará muy presentable.

ENSALADA DE GARBANZOS

Ingredientes:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 500 g de garbanzos cocidos | 200 g de atún en aceite |
| 1 lechuga fresca | 2 huevos duros |
| 1 cebolla | vinagre o aceite de ñoras |

Preparación:

Cortar la cebolla en cuadraditos y ponerla en un recipiente. Cubrida con vinagre y dejar que se macere unas dos horas. Escurrirla luego bien. Desmigar muy finamente el atún, cortar la lechuga en juliana y picar los huevos duros en trocitos muy pequeños. Mezclarlo todo con los garbanzos, removerlo bien y dejar que se enfríe en el frigorífico. Antes de servir, se vuelve a remover y si, además, tanto en invierno como en verano, se riega con aceite de ñoras, quedará exquisita. Otra variante de ensalada con garbanzos es con bacalao desmigado,

ENSALADA DE ESCAROLA Y BACALAO

Ingredientes:

- 300 g de bacalao de un lomo grueso
1 cogollo de escarola
2 dientes de ajo
aceite: el que admita si es de ñoras; o si es aceite de oliva, unos dos dedos de un vaso de agua
1 ñora o pimentón para hacer el refrito
1 chorro de vinagre
patatas
1 rebanada de pan de hogaza grande

Preparación:

Cocer las patatas lavadas en una cazuela con sal y, si se desea, con ajos y una hoja de laurel. El bacalao deberá estar a remojo por lo menos 24 horas antes, cambiando el agua 2 o 3

cebolla, huevo duro, pimiento rojo, y aliñada con *al i oli* o con mayonesa de ajo.



ENSALADA DE PALATIAS

Ingredientes:

500 g de patatas	200 g de judías verdes
100 g de jamón dulce	1 pimiento rojo
25 g de nueces	

Para la salsa rosa:

1 cucharada de <i>ketchup</i>	1 cucharada de brandy
unas gotas de tabasco	sal
1 cucharada de aceite de flores o una cucharadita de concentrado de choriceros	
pimienta negra recién molida	

Preparación:

Se cuecen por separado las patatas y las judías hasta que estén tiernas. Escurrir las patatas, dejarlas enfriar, pelarlas y cortarlas en dados pequeños. Escurrir también las judías verdes y cortarlas en trozos de 2 a 3 cm. Cortar el pimiento rojo y el jamón en dados pequeños. Preparar la salsa rosa poniendo todos sus ingredientes en un tarro con tapón de rosca: cerrarlo y agitarlo bien hasta lograr una mezcla homogénea. Mezclar las patatas con el jamón y el pimiento. Presentar la ensalada en una fuente de servir, decorada con las judías y las nueces picadas, y regada con la salsa rosa.

MOJO COLORADO

Ingredientes:

6 dientes de ajo	1 guindilla
1 cucharadita de cominos	aceite de oliva
vinagre y sal	



1 cucharadita de pimentón dulce o una flor
miga de pan remojada en agua y escurrida

Preparación:

Poner en la batidora la miga de pan, el comino, la cabeza de ajos pelada, la sal, el pimiento verde sin pepitas y a tiras, y el perejil picado. Triturarlo todo y mezclar con aceite de oliva; remover bien. Por último, añadir unas gotas de vinagre y un poco de agua.

RECETA FAMILIAR

PERICANA (en crudo). Agres (Alicante)

Ingredientes para 6 personas:

3/4 de k de tomates crudos	300 g de bacalao inglés
1 cabeza de ajos	aceite y sal
6 flores «roñosas» o pimientos secos	

Preparación:

Se desmenuza el tomate pelado y sin semillas, y se asa el bacalao que, una vez desmenuzado, se añade al tomate. Se asan asimismo el ajo y las flores y, debidamente troceadas, se colocan en una ensaladera, juntamente con lo anterior. El aceite, a voluntad.

FRANCISCO G. SEJÓ. (Receta de MARÍA ESTEVE BARBERÁ)

PERICANA (escaldada). Confrides (Alicante)

Ingredientes para 6 personas:

1/4 de k de bacalao o capellán	1/4 de k de melva
8 pimientos secos	2 pimientos picantes
6 flores	2 cabezas de ajos
1 raza de aceite	sal

Preparación:

Se cogen las flores, los pimientos secos, y los picantes, y se tuestan al fuego; también los ajos. El bacalao se asa a la brasa. Todos estos ingredientes se deshacen en una fuente, añadién-

doles agua hirviendo hasta casi cubrirlos, y aceite. Si lo necesita, se añade la sal. Es comida típica de los cazadores en los fríos días de invierno. Los picantes se ponen para entrar en calor.

FRANCISCO G. SEIJO. (Receta de MIGUEL ROMÁ TORRA)



PERICANA CAMPELLERA

Ingredientes:

1/4 de k de bacalao	6 ajos
2 tomates maduros	aceite de oliva
6 pimientos choriceros secos o ñoras	

Preparación:

Poner agua a hervir en una cacerola, y escaldar los pimientos y los tomates secos y maduros. Se apartan y se asan a la plancha, lo que también haremos con los ajos y el bacalao. Todo ello se trocea, cubriéndolo de aceite de oliva. Dejar tres horas en reposo y servir.

RESTAURANTE CAVA, EL CAMPELLO (ALICANTE)

PERICANA CON JUDÍAS. Benasau (Alicante)

Ingredientes para 6 personas:

1/4 de k de judías blancas	1/4 de k de bacalao
4 ñoras	aceite abundante y sal

Preparación:

Las judías se cuecen; los pimientos y el bacalao se tiestan a la brasa. Estos últimos se desmenuzan en pequeños trozos, incorporándolos a las judías, que estarán depositadas en una fuente, ya escurridas, aunque sin apurarlas demasiado. Seguidamente, se vierte el aceite en abundancia sobre todo, comprobándose de sal.

FRANCISCO G. SEIJO

SALMORRETA

Ingredientes:

1 tomate maduro	1 o 2 ñoras secas
3 ramitas de perejil	3 dientes de ajo
aceite de oliva (1/2 dl o 1 dl, según la cantidad)	
3 granos de pimienta blanca y sal	

Elaboración:

El tomate se puede tener ya cocido en caldo de pescado; en caso contrario, lo asaremos, y limpiaremos de piel y pepitas. Las ñoras y los ajos se fríen en el aceite con un poco de sal cuidando de que no se quemen o ennegrezcan demasiado. En el mortero, ponemos las ñoras limpias y troceadas con un poco de sal, y empezamos a picar con paciencia hasta convertirlas en polvo; luego echamos los ajos limpio de piel y seguimos majando; a continuación, las hojitas de perejil cortadas; y por último, el tomate. Cuando la salsa esté casi hecha podemos agregar aceite del frito poco a poco: lo que admita. Esta salsa se usa más para guisos, arroces, *fideuà*... Si gustan pueden poner unas gotitas de vinagre.

SALSA DE AJO A LA CATALANA

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva	1/2 hoja de laurel
2 ajos picados	1 ñora seca
1 cucharada de harina	
caldo de pescado: el que admita, aproximadamente vaso y medio o dos.	

Preparación:

Poner al fuego una cazuela de barro con el aceite. Rehogamos primeramente la ñora y separamos; después, los ajos y separamos. Majamos en el mortero lo anterior junto con el laurel y,

al poco, se separa la cazuela del fuego y agregamos el majado de la ñora limpia de simientes y los ajos; removemos. Se pone la cazuela de nuevo al fuego, echamos la cucharada de harina teniendo cuidado de que no se queme y agregamos el caldo de pescado. Comprobar de sal. Suele utilizarse para los pescados que se cocerán en ella.



SALSA MARINERA

Ingredientes:

1 cebolla	2 dientes de ajo
3 tomates maduros	1 vasito de vino blanco
1 ñora	2 cucharadas de harina
6 cucharadas de aceite de oliva y sal	

Preparación:

Ponemos el aceite en la sartén y, cuando esté caliente, rehogamos la ñora; luego, los dientes de ajo, y separamos; seguidamente, ponemos en el mismo aceite la cebolla bien picada y, antes de que esté dorada, agregamos los tomates igualmente bien picados. Cuando todo esté bien sofrito se machaca el tomate con la paleta o un tenedor, se le añade el vino y se deja evaporar hasta reducir a la mitad. Entonces agregamos el majado de ñora y de ajos. Deshacemos, con un poco de caldo de cocer el pescado, las cucharadas de harina, y agregamos a la salsa. Dejar cocer un poco y, si es preciso, se agrega más caldo. La salsa debe quedar espesita. Si queremos mejorar su presentación, triturar o pasar por un colador.

SALSA ROMESCO

Ingredientes:

1/2 cabeza de ajos	2 tomates maduros
16 almendras tostadas	2 vasos de aceite de oliva



1 guindilla	sal y pimienta blanca
3 cucharadas soperas de vinagre	

Preparación:

Se asan los ajos, la ñora y la guindilla; y los tomates se limpian de semillas. Se pelan los ajos y los tomates, y, en el mortero, con un poco de sal, empezamos picando las almendras; luego, los pimientos; a continuación, los tomates; y cuando todo esté hecho una pasta, se van agregando el aceite, la pimienta y el vinagre. Se deja reposar dentro del frigorífico. Puede acompañar carnes y pescados. Es típica de Tarragona y sus alrededores. Hay numerosas variantes. Hoy se vende hecha en las grandes superficies comerciales.

SALSA SALVIJADA

Ingredientes:

4 dientes de ajo	12 avellanas tostadas y peladas
unas hojas de menta	unas rebanaditas de pan
vinagre y pimienta	
una cucharada de excelente pimentón o, mejor aún, la pulpa de dos pimientos choriceros picantes previamente remojados en agua caliente	

Preparación:

En un mortero o robot eléctrico se trituran los ajos, la menta y un poco de sal. Cuando todo esté bien triturado, se le añaden las avellanas y se vuelve a triturar. Ya con la pasta bien montada, se agregan el pimentón o la pulpa de los choriceros, o romesco, y unas rebanadas de pan mojadas en un buen vinagre, y se continúa triturando hasta obtener una pasta fluida. Rectifíquese de sal y pimienta si se desea. Listo para servir. Marisco, caza y aves son los platos apropiados para recibirla.

SALSA VINAGRETA

Ingredientes para un cuarto de litro:

1/2 taza de vinagre	1/2 taza de aceite de oliva
1 cucharada de cebolla	1 cucharada de berros
1 cucharada de alcaparras	1 cucharada de perejil picado
1/2 ñora seca	sal y pimienta blanca

Preparación:

Se mezclan bien todos los ingredientes, se batan unos minutos y la salsa queda lista para servir.

SALSA VIZCAÍNA

Ingredientes:

5 ñoras	2 rebanadas de pan frito
2 dientes de ajo	1 cebolla pequeña
1/2 k de tomates maduros	1 vaso de aceite de oliva
sal y azúcar	

Preparación:

Se limpian los ajos, los tomates, las ñoras y la cebolla. Las ñoras se ponen a remojo en agua tibia durante unas horas. La cebolla se pica finamente. Los tomates se pican en trozos grandes. Freímos las rebanadas de pan en el aceite y las colocamos sobre papel absorbente, para que queden secas. En una cacerola, ponemos el aceite para preparar la salsa y freímos los dos dientes de ajo, la cebolla y los tomates. Cuando esté a medio cocer, se agregan la carne de los choricitos o ñoras y las rebanadas de pan frito, dejando cocer hasta que la cebolla esté tierna. Para una mejor presentación trituramos la salsa con el robot o la trituradora. Cuando echamos el tomate se le pone una pizca de azúcar y, luego, la sal, que comprobaremos al final.



SAMEAINA



Es una de las cuatro salsas básicas de la cocina popular catalana (junto con la picada, el sofrito y el all i oli). En realidad, es un sofrito a medio cocer que lleva, además, unos pimientos verdes, cortados en cuadritos pequeños, y un poco de calabacín. Acompaña el pollo, el bacalao y los pies de cerdo, sobre todo en verano.

Preparación:

Cortar en finas rodajas una cebolla grande. Sofreír hasta que esté blanca y agregar entonces pimiento verde y berenjena; seguir sofriendo y agregar después tomates picados. Sazonar con sal y una cucharadita de azúcar. También se pueden añadir perejil picado y un poco de pimienta. (Admite las ñoras verdes.)

SOPARET DE HUEVO FRITO CON ÑORA

Ingredientes:

4 sardinas saladas (de bota)	4 huevos
4 ñoras secas	1 vaso de aceite de oliva
sal	

Preparación:

Ponemos el aceite en la sartén, freímos los huevos, y los ponemos en la fuente de servir; a continuación, echamos las sardinas y les damos vuelta y vuelta, las sacamos y las ponemos en la fuente; por último, freímos las ñoras procurando que no se quemen. Y echamos las ñoras enteras y su aceite por encima. Para chuparse los dedos y mojar pan. La sal se la ponen a su gusto los comensales.

XATÓ

Ingredientes:

- 4 yemas
- 2 escarolas, que se habrán reservado limpias en la cubeta
- 300 g de bacalao remojado sin piel ni espinas
- 200 g de atún en aceite escurrido
- 12 anchoas saladas
- 200 g de aceitunas verdes y negras mezcladas

Ingredientes para la salsa:

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 4 ñoras o pimientos secos | 2 dientes de ajo |
| 25 almendras tostadas | 1 rebanada de pan frito |
| 1 dadito de vinagre | el aceite que admita |
| sal | |

Preparación:

Pinchar las ñoras por los dos lados con el picalimones, y ponerlas a hervir a poco fuego; se hincharán y, así, será fácil sacarles la pulpa. En el multimezclador, triturar con la mano eléctrica de la batidora los ajos, las almendras, el pan frito, el vinagre y la sal. Añadir despacio el aceite hasta conseguir una pasta homogénea. Al añadir el aceite, pasarlo con cuidado para que se licúe la salsa. Se conserva durante mucho tiempo en un recipiente de sello hermético redondo. El *xató* puede comerse acompañando un pastel de tortillas (tortilla Keeper). A gusto del consumidor, éstas pueden ser de alcachofas, patatas, judías blancas... Es un plato catalán que se come el último jueves antes de cuaresma (jueves lardero).



II

Sopas



COMO SOPA DE CALDERO

Ingredientes:

1 k de moralla	6 ñoras secas
5 o 6 ajos	3 tomates
tostones de pan frito	colas de quisquilla peladas
aceite y sal	

Preparación:

Hervir la moralla en agua con sal. Freír las ñoras con los ajos, y picarlos en el mortero. Freír los tomates y añadirlos a la picada. Incorporar la picada al caldo, prolongar la cocción unos minutos más, y colarlo. Servirlo con tostones de pan frito y colas de quisquillas peladas.

PEDRO ALBERTOSA, *FINCIN DE PEDRO GUARDAMAR (ALICANTE)*.
COCHINEROS DE NUESTRA TIERRA.

FIDEOS A LA MARINERA

Ingredientes:

300 g de fideos	500 g de chirlas
250 g de calamares	250 g de gambas
250 g de cebollas	500 g de tomates
2 ñoras	2 pimientos verdes
1/2 pimiento rojo	1/2 dl de aceite de oliva
ajos, laurel, perejil y sal	
750 g de pescado variado (cangrejos, congrio, rape, etc., o moralla)	

Preparación:

En una sartén con la mitad de aceite, se fríen los pimientos verdes y se apartan. Se sofríen las ñoras, se separan; se sofríen la cebolla en trozos, los tomates, los ajos y el laurel, y el trozo de pimiento rojo. Se añade todo esto al pescado, que está hir-



viendo, y se deja cocer unos 20 m. Se cuele y se aparta el caldo. En un caldero de dos asas, se ponen el resto del aceite, el tomate y la cebolla sobrante cortada muy finamente, los calamares sin tinta, las gambas peladas y los fideos. Se va añadiendo el caldo hasta que todo esté cocido y, por último, se espolvorea con perejil picado. Se añaden las chirlas, que se habrán lavado y abierto al vapor, y los pimientos verdes, cortados a tiras.

FIDEOS CON GAMBAS

Ingredientes:

250 g de fideos	250 g de gambas
1 cebolla	2 dientes de ajo
2 tomates maduros	1 litro de caldo de pescado o agua
1 ñora y unas hojitas de perejil	
4 cucharadas de aceite de oliva y sal	

Preparación:

Poner en una olla el agua con la moralla, un tomate, media cebolla, un diente de ajo y sal. Dejar cocer 15 minutos. En una sartén con el aceite, se rehogan la ñora y los ajos y se separan. Se echa el tomate maduro picado y, a medio hacer, se agregan las gambas sin pelar, se fríen, se apartan en un plato, se dejan enfriar y se pelan. A continuación hacemos el majado de ñora, ajo, perejil y el tomate de cocción de la moralla: se maja bien y se da unas vueltas en la sartén. En una cazuela, se ponen el caldo colado y lo ya frito, las gambas peladas, y se echan los fideos con el caldo caliente: se deja hervir hasta que esté en su punto. Servir con las gambas por encima, como adorno.

SOPA DE AJO

Ingredientes:

1/2 vaso de aceite de oliva 2 rebanadas de pan de hogaza
1 cabeza pequeña de ajos 1 ñora
sal 4 huevos
agua caliente.

Preparación:

En una sartén honda, se pone el aceite y se fríe el pan en trocitos pequeños, se retiran; en el mismo aceite, se rehoga la ñora y a continuación los ajos. Se pica la ñora limpia en el mortero con un poco de sal y se agrega a la sartén que estará fuera del fuego; enseguida ponemos el agua suficiente para 4 platos de sopa más lo que absorbe el pan, si es posible caliente, volvemos a poner la sartén al fuego y agregamos el pan frito. Para completar el plato se escaldan los cuatro huevos en el caldo de la sopa, o se fríen y se agregan al plato en el momento de servirlo. Se comprueba de sal, se rectifica si fuera necesario y se sirve caliente.

ROSARIO MARTÍNEZ CASTELL, GUARDAMAR (ALICANTE)

SOPA DE AJO TOMATERA

Ingredientes:

1/2 vaso de aceite 4 dientes de ajo
1 ñora 1 tomate maduro grueso
1 pimiento verde sal
4 rebanadas de pan frito

Preparación:

En una cazuela, ponemos al fuego el agua que sea precisa para la sopa. Lavamos y partimos el pimiento y el tomate. Las rebanadas se fríen al principio; a continuación, en el mismo aceite, los ajos, que se separan; seguidamente, la ñora entera,



que apartamos; después, el pimiento, éste bien frito, que también separamos en un plato; y a continuación, el tomate. Cuando éste se halle casi hecho, agregamos la ñora picada con un poco de sal, le damos unas vueltas, ponemos los ajos y el pimiento, y volcamos el contenido de la sartén en la cazuela. Lo dejamos cocer 5 minutos, partimos el pan a trozos pequeños y agregamos. Se comprueba de sal y se sirve.

SOPA DE BACALAO

Ingredientes:

200 g de bacalao 2 dientes de ajo
miga de pan 1 ñora
pimentón unas rebanadas de pan

Preparación:

Después de haberlo tenido a remojo, hervir el trozo de bacalao. En el mortero, se machacan bien los dientes de ajo, se añade miga de pan y se pone un poco de pimentón (o la ñora majada, ya sofrita). Se vierte un chorro de aceite y se amasa bien (luego tendremos que agregar un chorrito de vinagre). Cuando está bien mezclado y trabajado, se vierte en una cazuela junto con el bacalao desmenuzado. Se pone agua de la cocción y se deja hervir un rato. Se vierte en la sopera sobre rebanadas de pan.

AGENCIA DEL AMA DE CASA, CAFA, 1983

SOPA DE LANGOSTINOS

Ingredientes:

2 cebollas 3 tomates maduros
2 pimientos verdes 12 langostinos
sal pimiento blanco recién molida
2 dientes de ajo 1/2 vaso de aceite de oliva

- 2 limones para zumo (opcional)
- 1 ñora seca, a ser posible de Guardamar
- 4 tazas de caldo de pescado

Preparación:

Se pone a cocer el caldo de pescado (morralla) con medio pimiento verde, un tomate maduro y sal (si gustan, media hoja de laurel). Todos los ingredientes, lavados simplemente. Se limpian y se cortan a trocitos la cebolla y los pimientos. Se coloca una cazuela de barro al fuego con el aceite, y rehogamos primero la ñora y luego los ajos, que se separan para majarlos en el mortero. Seguidamente, se agregan las cebollas y los pimientos, que se deja que vayan ablandándose unos 5 o 6 minutos. Mientras tanto, sacaremos el tomate que se puso entero, se le quita la piel, y se maja junto con la ñora y los ajos, rehogándose unos segundos con el refrito. Los langostinos, lavados y preparados, se echan a la cazuela, se les dan unas vueltas, y se añade el caldo colado; se prueba y se rectifica de sal y pimienta. Según gusto, puede regarse con el zumo de 2 limones antes de servir. Deberá hervir durante 10 minutos. Luego, se deja reposar y se sirve.

SOPA DE MARISCO. Calpe. (Alicante).

Ingredientes:

- | | |
|---|---------------------|
| 1 k de rape | 1 sepia |
| 4 gambas | 4 mejillones |
| 1/4 de una pieza de cebolla | 1/4 de k de almejas |
| aceite de oliva | ajo, sal y azafrán |
| 2 cucharadas soperas de tomate triturado | |
| 20 rodajas pequeñas de pan frito | |
| 1 cucharada de café de pimentón, o una ñora | |



Preparación:

Se sofríe el pan y se reserva. Si usamos ñora, sofreímos y separamos. A continuación, se sofríen la cebolla, las gambas y la sepia. Se añaden el ajo, el pimentón o la ñora majada, y el tomate. Hervir las cabezas del rape y añadir el caldo al sofrito. Cuando empiece a hervir, añadir el rape troceado, los mejillones y las almejas, que habrán estado a remojo con sal. Cuando vayamos a servirlo pondremos el pan frito.

COCINA AUTÓCTONA, TAULA

SOPA DE PESCADO

Ingredientes:

- | | |
|--|---------------------------|
| 1 rape | 1 cebolla |
| 1 dientes de ajo | 1 hoja de laurel |
| 1 tomate | 100 g de rebanadas de pan |
| 2 litros de agua | 1 ñora |
| aceite de oliva, sal y perejil | |
| pescados para sopa: galeras, parte cerrada del congrio, espina de mero, 250 g de cigalas, 200 g de chirlas | |

Preparación:

Poner una cazuela al fuego con el agua fría y echar la cabeza y las espinas del rape, las galeras, el congrio, una cebolla troceada, un diente de ajo, perejil, laurel y sal. Dejar cocer una media hora y colarlo. En el mismo caldo, cocer el rape y las cigalas. Sacarlas. Abrir las chirlas (o almejas) al vapor y colar el agua que suelten sobre el caldo de la cazuela. Trocear el rape y reservar con las chirlas, sin cáscara, y las cigalas. Freír la ñora, separar. En el mismo aceite, freír la otra cebolla, el ajo, un poco de perejil y el tomate rallado. Cuando el sofrito esté bien hecho, agregar la ñora limpia de semillas, triturar y agregar al caldo. Agregar las rebana-

das de pan tostadas, y completar la sopa con el rape, las chirlas y las cigalas.

RECETA FAMILIAR



SOPA DE RAPE

Ingredientes:

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 4 cucharadas de arroz | 1 cebolla mediana |
| 2 tomates | 1 diente de ajo |
| 8 cucharadas de aceite | pimienta, azafrán sal |
| 300 g de rape sin piel ni hueso | |
| 1 cucharada de pimentón o una ñora | |

Preparación:

Picar finamente la cebolla; pelar los tomates, quitar las pepitas y cortarlos en dados pequeños. Picar también el diente de ajo. Poner una cazuela al fuego con la mitad de aceite. Añadir la cebolla y el ajo. Cuando empiece a dorarse, poner el pimentón, o la ñora picada, y el tomate. Cocer hasta que el tomate pierda el agua. Echar el arroz, rehogar un poco, y mojar con un litro de agua hirviendo. Cocer a fuego vivo. Poner el resto del aceite en la sartén y freír el rape cortado a cuadraditos. Cuando esté frito, se incorpora al arroz. Añadir el azafrán majado a la sopa, y dejar hervir unos 25 minutos.

SOPA MARGARITA *

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 8 cucharadas de aceite | 2 pastillas de caldo de ave |
| 4 dientes de ajos gruesos | 3 ñoras |

* Esta receta lleva el nombre de una prima mía que ha estado mucho tiempo trabajando en la hostelería entre pacheros y paellas, en Guardamar, en la calle Blasco Ibañeta, con toda su familia regentando su hotel.

- | | |
|--|-----------------------|
| 4 huevos | litro y medio de agua |
| 12 rebanadas de pan de barra (pistoleta) tostado | |
| sal gorda | |

Preparación:

Poner el agua a cocer en una cazuela. En una sartén, con el aceite, rehogamos la ñora cuidando de que no se queme, y separamos. Luego, majamos, con sal gruesa, en el mortero los ajos y las ñoras ya limpios, les damos una vuelta en el aceite, y los echamos con cuidado al agua. En una cazuela de barro, pondremos en el fondo las rebanadas de pan tostado; colamos el caldo y lo echamos por encima. Agregamos las pastillas, desmenuzadas en un poco de caldo, y dejamos cocer unos 3 minutos. Separamos del fuego, dejamos reposar un poco. Rompemos los huevos y los ponemos en la cazuela. Metemos todo en el horno, que tendremos preparado, durante 3-5 minutos, y los huevos quedarán escalfados.

SOPA MARINERA

Ingredientes:

- | | |
|--|------------------|
| 800 g de rape, fresco o congelado | 200 g de cebolla |
| 500 g de tomates | 100 g de arroz |
| 1 cucharada de pimentón o una ñora | |
| 2 dientes de ajo, aceite, azafrán y perejil. | |

Preparación:

Poner aceite en la olla. Si usamos ñora, la rehogamos y separamos para majarla con un poco de sal. Doramos la cebolla picada muy fina. Añadir los tomates pelados y partidos en trozos, el pimentón o la ñora ya majada y el rape, también cortado en trozos. Picar los ajos y el perejil y machacarlos en el mortero junto con el azafrán y un poco de sal. Añadir a la olla junto con los demás ingredientes.

y el arroz. Salpimentar y cocer en olla a presión durante 10 minutos. Dejar enfriar y servir en sopera.

SOPA MEDITERRÁNEA

Ingredientes:

300 g de zanahorias	1 pimiento rojo
2 ramas de apio	2 dientes de ajo
1 cebolla grande	1/2 k de patatas
algo más de un litro de agua	
1 tomate	
1/2 vaso de aceite de oliva	
romero, orégano, perejil, pimienta y sal	

Preparación:

Se limpian las verduras, se cortan a cuadraditos y se lavan. Se pone una cazuela u olla al fuego con el agua, y se le echan las verduras y un poco de sal. En la sartén, rehogamos con el aceite la ñora y los ajos. Los separamos y limpiamos, y los picamos en el mortero con un poco de sal gorda; agregamos el perejil picado y seguimos majando; a continuación, añadimos el tomate, al que se le habrá desprovisto de la piel, preparamos bien la salsa, le damos una vuelta en la sartén con el aceite no muy caliente y, a media cocción, lo agregamos a la cazuela. También echamos en ésta el romero y el orégano, lo comprobamos todo de sal, y añadimos la pimienta molida, al final. Cocer de 30 a 45 minutos y espolvorear de perejil muy picado. Servir caliente.



SOPA VASCA

Ingredientes:

Para el caldo:

1 cabeza de congrio	1 espina de merluza
1 espina de mero	2 cebollas
1 tomate	1 vaso de vino blanco
ajo, perejil, laurel, tomillo	litro y medio de agua
3 cucharadas de aceite	
1 ñora o pimiento choricero picante (en su falta, ñora y guindilla)	

Para la sopa:

500 g de mero	500 g de congrio
8 langostinos	1 k de mejillones
1/2 vaso de aceite de oliva	
8 rebanadas de pan tostado, harina, perejil, sal y pimienta	

Preparación:

Primero preparamos el caldo. En la cazuela, ponemos el aceite y rehogamos primero la ñora y a continuación los ajos; los separamos; y hacemos lo mismo a continuación con las rasas y cabezas de pescado, que también apartamos; la cebolla, pelada y partida en juliana, la incorporaremos cuando esté blando todo lo anterior; agregamos el tomillo, el laurel, el perejil y, por último, el tomate picado; cuando esté a medio hacer el majado de ñora y ajo, se da unas vueltas y agregamos el vino; dejamos que hierva lo suficiente para que se evapore el alcohol, incorporamos el agua, y lo dejamos cocer 20 minutos. Colamos y reservamos al calor.

Luego preparamos la sopa. El pescado para la sopa, limpio y salado, lo cortamos en dados, lo rebozamos en harina y lo freímos ligeramente. Por otro lado, limpiamos y lavamos mejillones y langostinos. En una cazuela de barro que se pueda poner al horno, pondremos los langostinos, los mejillones

y el pescado. Verteremos el caldo caliente y pondremos en el horno, fuerte, que tendremos preparado y precalentado unos minutos. Frotamos el pan con ajo y espolvoreamos con el perejil. Y serviremos la sopa acompañada del pan. Un plato para saborear.

ZURRUKUTUNA

Es un plato típico de la cocina vasca del que se ha dicho que fue inventado por el torero vasco Sebastián Vigiola; también suele hacerse en seco y acompañado de puré de tomate.

Ingredientes:

400 g de bacalao en un trozo 1 cebolla
1 ñora o una cucharada de pimentón 8 dientes de ajo
pan, aceite de oliva, sal y caldo

Preparación:

Se asa el bacalao al fuego por la parte de la piel, sobre la plancha o la parrilla. Después, se desmenuza y limpia de pieles y espinas, lavándolo en abundante agua para desalarlo. Escurrirlo bien. En una cazuela de barro se pondrán unas 8 cucharadas de aceite, y se rehogan la ñora y los dientes de ajo, que se separarán para majarlos en el mortero. En el mismo aceite, se sofríe la cebolla muy picada, pero, antes de que se dore, hay que agregar el majado y el bacalao; luego, retirar la cazuela del fuego y condimentar con pimentón y pimienta (en caso de no disponer de ñora o pimiento choricero). Se cubre con caldo y se cuece una media hora. Rectificar de sal y agregar el pan tostado al horno. También puede presentarse con el pan frito y entonces no se pondrá tanto caldo. Se sirve en fuente de barro o en la misma cazuela.

III

Verduras



CALDO DE CHILO. Mondragón del Chik (Biscaya)

Ingredientes para 6 personas:

1/2 kg de patatas 1 kg de bacalao
2 zanahorias 2 ajos
1 cebolla, aceite, pimentón y sal

Preparación:

Se pone una olla al fuego con un poco de agua y se hierve. Se añaden el aceite y la cebolla con los ajos. Se dora en chifón un rato y se agregan las patatas y la zanahoria cortadas en trozos. Luego se añade el bacalao y se cocina a fuego lento. Cuando este ya está cocido, un poco antes de servirlo se le añade el pimentón y la sal. Se sirve en fuente de barro o en la misma cazuela.

CÓMO COCER LAS VERDURAS

Hay distintas técnicas: con poca agua, al vapor, en olla exprés... El tiempo debe ser exacto.

Hervido: si se sumergen en líquido.

Cocción al vapor: mantener el alimento sobre una pequeña cantidad de agua en una olla tapada (o en el cestillo de las ollas especiales).

Al baño María (se emplea para alimentos que no resisten el fuego directo): introducir el recipiente con el alimento en otro con agua (manteniendo el punto de ebullición).

Según como van la agricultura y el problema del agua, quizás a no tardar mucho será un lujo comer verduras, algo tan delicioso como primer plato o como acompañante. Murcia sabe sacar buen provecho de su huerta y la utiliza en su gastronomía. El caldo de verduras, o los caldos acompañados de verduras, son gratificantes por su contenido en fibra, vitaminas y minerales.



ACELGAS FRITAS

Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 1 k de acelgas | 2 ñoras |
| 1 manojo de ajos tiernos | aceite y sal |
| 4 o 5 dientes de ajos secos con piel | |
| 1 o 2 sardinas saladas «de bora» | |

Preparación:

Se lavan, trocean y cuecen las acelgas. En una sartén, con aceite, sofreímos las ñoras. Los ajos tiernos y duros se separan y los sofreímos, también, en el mismo aceite junto con las sardinas troceadas. Después, lo ponemos todo en un mismo plato (aceite incluido). Por otro lado, se escurren bien las acelgas y se echan a la sartén poniendo ésta al fuego y vertiendo en ella el sofrito con el aceite y todos los ingredientes por encima. Se le da unas vueltas y ya están listas para servir.

MESÓN-RESTAURANTE DON JUAN (MURCIA)

CALDO «EL CIELO». Monforte del Cid (Alicante)

Ingredientes para 6 personas:

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| 1/2 k de patatas | 150 g de bacalao |
| 6 huevos | 2 tomates |
| 1 ñora | 1 cebolla, aceite, pimentón y sal |

Preparación:

Se pone una olla al fuego con un poco de agua y, al hervir, se añaden el aceite y unas cebollas cortadas a trozos. Se deja en ebullición un rato y, seguidamente, se le añaden las patatas y el bacalao, así como los tomates secos y la ñora. También, una pizca de pimentón y sal. Cuando está todo cocido, un poco antes de sacarlo del fuego se escaldan los huevos. Es un plato parecido a la *borreta*.

FRANCISCO G. SEJÓ

CARDOS CON ALMEJAS

Ingredientes:

1 k de cardos	800 grs. de almejas
1 cebolla	1 diente de ajo
1 ramillete de perejil	1 vaso de vino blanco
1 vaso de caldo de pescado	1 cucharada de harina
1 ñora o una cucharada de pimentón, aceite y sal	

Preparación:

Se pican finamente la cebolla, el ajo y el perejil; se trocea el tallo de los cardos y se le sacan los hilos; se ponen las almejas a remojo con un puñado de sal. En un recipiente con agua hirviendo y sal, se introducen los cardos para su cocción hasta que queden muy tiernos; luego, se les deja escurrir. En una cazuela con aceite, se rehogan los ajos y la ñora, y se retira ésta para majarla; se agrega la cebolla y, cuando esté trasparente, se incorporan a la cazuela la harina y la ñora majada; se le dan unas vueltas y entonces se vierten el vino y el caldo. Tras agregar las almejas lavadas y los cardos, se prosigue la cocción hasta que las almejas se abran. Se pone todo en una fuente para servir y, para su presentación, se espolvorea con perejil picado y pimentón.

COLIFLOR AL AJO ARRIERO

Ingredientes:

1 coliflor de kilo	2 dientes de ajo
1 ñora	4 cucharadas de aceite
vinagre al gusto	sal
1 cucharadita de perejil picado	

Preparación:

Se lava la coliflor dividida en ramitos, cortando el tallo gordo, y se pone en agua con unas gotas de limón. Se cuece en agua



con sal. Se echa un poco de aceite en la sartén, rehogamos la ñora y el ajo, retiramos y majamos. En un almirez, pondremos un diente de ajo y las ramitas de perejil picado, y lo majamos hasta convertirlo en una pasta. Se añaden 2 cucharadas de aceite crudo y otras dos de agua de cocción, y se disuelve bien. En la sartén, con el aceite tibio, le echaremos el vinagre, los majados, y se revolverá todo bien. A continuación, se pone encima de la coliflor, que habremos colocado en la fuente de servir.

ESPÁRRAGOS A LA ANDALUZA

Ingredientes:

1 k de espárragos	1 cebolla
1 rebanada de pan	1 ñora o pimentón, aceite de oliva y sal

Preparación:

Se fríe en una cazuela con aceite la ñora, que se separa; luego, un pedacito de pan y la cebolla picada, que se apartan; después, se fríen los espárragos ya cocidos. Se les da unas vueltas y, por otra parte, se maja la ñora en el mortero con un poco de sal, y con el pan y la cebolla; se agrega al mortero, una vez majado todo, un poco de agua caliente: se deslíe todo y se vierte sobre los espárragos, dejándolos cocer lentamente hasta que estén a punto. Si usamos pimentón también se maja en el mortero. Se prueba de sal y se sirve.

RECETA FAMILIAR

ESPINACAS CON GARBANZOS

Ingredientes:

1/2 k de garbanzos	1/2 k de espinacas
4 dientes de ajos	1 ñora
una miga de pan, pimienta negra, cominos	
2 cucharadas de vinagre, aceite de oliva y sal	

Preparación:

Se ponen los garbanzos a remojo la noche anterior (pueden utilizarse «de bote») y se cocen en agua caliente a fuego lento hasta que estén blandos. Un cuarto de hora antes, se agregan las espinacas lavadas y troceadas. Una vez cocidos, se escurren bien. Se calienta el aceite en la sartén, se fríe la ñora y se separa. Se fríen los ajos y un pedazo de miga de pan, y se aparta todo en un plato. En el aceite, se echan los garbanzos y las espinacas, se les da unas vueltas, y se agregan pimienta, comino, la ñora majada con el pan, y los ajos desleídos con el vinagre. Se echa todo por encima dejándolo freír bien, y se sirve.

RECETA FAMILIAR

ESTOFADO DE VERDURAS

Ingredientes:

200 g de guisantes	200 g de habas tiernas
4 alcachofas	2 cebollas medianas
4 patatas nuevas	2 dientes de ajo
3 tomates	2 tazas de agua
1 vasito de aceite de oliva	1 rodaja de limón
1 ñora	20 almendras
tomillo, laurel y sal	

Preparación:

Se limpian las alcachofas, cortando las puntas y partiéndolas en 4 trozos iguales. Se mondan las patatas y las cebollas, y se cortan en rodajas gruesas. Todo junto, incluso habas y guisantes (ya limpios), se echa en una cacerola que contenga aceite caliente, y se rehoga. Se añaden el tomate y el laurel, y se dejan rehogar otros cinco minutos. En una sartén pequeña, rehogamos la ñora y los ajos, los majamos en el mortero, y los agregamos al refrito: se le da unas vueltas y se añaden el agua, la sal y el limón. Se tapa y se deja cocer una media hora. Las almendras se machacan en el mortero hasta convertirlas en



pasta fina y, al final de la cocción, se va agregando poco a poco esta pasta. Se deja que cueza unos diez minutos más, comprobamos de sal y se sirve.

HABAS TIERNAS CON ÑORAS

Ingredientes:

1 k de habas tiernas	100 g de jamón
1 cebolla grande	2 zanahorias
1 diente de ajo	1 litro de caldo
1 copa de vino blanco	
1 ñora o una cucharadita de pimentón	

Preparación:

Desgranar las habas, cortar el jamón en tacos pequeños, y las zanahorias y cebollas en cuadracitos. Poner el aceite en una cacerola y calentarlo, rehogar la ñora, separarla para picarla en el mortero, añadir la cebolla, el ajo y el jamón, y rehogar todo. Añadir las habas y la ñora picada, dar una o dos vueltas y echar vino, caldo, sal y pimienta al gusto. Cuando rompa el hervor, tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento hasta que las habas estén tiernas. Si es preciso, destapar la cazuela y aumentar el fuego para que se consuma el exceso de líquido. Se pueden servir adornadas con patatitas fritas y unos huevos cocidos partidos por la mitad.

PEBRERETA TALLAETA, Benidorm (Alicante)

Ingredientes para 6 personas:

1 diente de ajo	1/2 k de calabazas
1/2 k de patatas	125 g de atún
1 ñora	1 tomate
unas almendras	unas rebanadas de pan
1/2 k de pimientos tiernos colorados	
aceite, ajos, perejil y sal	

Preparación:

En un caldero de hierro, se sofríe la ñora, se aparta y se reserva. Seguidamente, se sofríen los pimientos, cortados a trocitos, y se apartan también. El tomate, partido en pequeños trozos, se sofríe en el mismo aceite. Cuando está sofrido, se añaden la calabaza, las patatas, el atún en pequeños trozos y los pimientos que habíamos sofrido anteriormente, y se agrega un poco de sal. Mientras todo lo anterior se va cociendo en el caldo que desprenden las hortalizas, se sofríen en una sartén pequeña las almendras y unas rodajas de pan. Ambos ingredientes, con la ñora reservada, se majan en un mortero con perejil, ajo y sal. Este picado se vierte en el caldero y se deja cocer todo a fuego lento. Se denomina *pebrereta tallaeta* a causa de que los pimientos, el tomate y el *sangatxo* (parte negra del atún) se cortan en pequeños trozos.

FRANCISCO G. SEJO. (Receta de ANA IJORCA FUSTER)

PIMIENTOS EN CHILINDRÓN

Ingredientes:

300 g de jamón	1 cebolla grande
6 dientes de ajos	2 dl de aceite
6 pimientos grandes, entre verdes y colorados	
1 k de tomates pelados y despepitados	
1 ñora y una cucharada de azúcar	

Preparación:

Poner el aceite en una sartén y añadir los ajos cortados por la mitad a lo largo, y la cebolla fileteada. Cuando estén blandos, pero sin color, agregar el jamón cortado a tiritas finas. Remover el conjunto y añadir los pimientos pelados y cortados longitudinalmente en trozos de 3 cm de ancho. Cocer a fuego medio durante 5 minutos. La ñora, que se habrá rehogado en el aceite, primero se separa y se maja en el



mortero; a continuación, se echa a la sartén antes de agregar el tomate en trocitos; se le echa la sal y el azúcar, y se deja cocer despacio para que vaya tomando el aspecto de una fritada.

ANA

PISTO CON ÑORAS. Guardamar del Segura (Alicante)

Ingredientes:

400 g de ñoras verdes	500 g de tomates
250 g de cebollas	500 g de calabacines (si gustan)
aceite abundante y sal	

Preparación:

Trocar las cebollas, limpiar las ñoras quitando pedúnculo y semillas y abriéndolas por la mitad. Calentar el aceite en la sartén y agregar la cebolla y las ñoras; o, mejor, váyase friendo ingrediente por ingrediente: primeramente, las ñoras; luego, las cebollas y los calabacines; y por último, los tomates limpios y bien picados a los que, con la paleta o espumadera, daremos golpes para que se frían bien (si se ponen tomates triturados, no será preciso). Cuando el tomate está medio hecho, agregar todos los ingredientes y, si gusta, se le puede poner un poco de pimienta picada. Las ñoras verdes le dan un sabor exquisito. También es costumbre en Guardamar, en verano, hacer las ñoras con tomate frito acompañadas de unos huevos fritos o de carne.

VERDURAS ASADAS CON ÑORAS. Guardamar (Alicante)

Ingredientes:

1/4 de k de ñoritas verdes	cebollas medianas
2 berenjenas	2 tomates
aceite, sal y pimienta, si gustan	

Preparación:

Se prepara una fuente para el horno y se ponen a asar todas las verduras, se vigila y, según estén hechas, se colocan en un bol grande para que vayan soltando su jugo. Cuando todas estén hechas (las cebollas siempre necesitan más tiempo) procedemos a limpiarlas de piel y semillas; luego, se cortan a tiras o cuadraditos, se les echa sal y aceite y un poco de pimienta picada blanca. A este asado hay quien le agrega bacalao seco, y ya tenemos un *suparet* o una ensalada.



VERDURAS REHOGADAS CON ÑORA. Guardamar (Alicante)

Además de con coliflor, esta receta puede realizarse con acelgas y repollo.

Ingredientes:

1 coliflor	1 ñora
4 dientes de ajo	aceite de oliva
sal	

Preparación:

Lavar y cortar en cuatro trozos la coliflor. Poner a cocer en una cazuela con agua y sal, y una miga de pan duro o mojada de vinagre para que no penetre el olor en la cocina. Esta verdura se cuece pronto, por lo que hay que estar atentos para, cuando esté cocida, sacarla y escurrida bien. Entonces, pondremos el aceite a calentar en una sartén. Primeramente, rehogamos los ajos y los separamos; luego, la ñora, que majaremos en el mortero bien picada con sal y limpia de semillas. Por fin, echamos la coliflor a la sartén y rehogamos junto con el majado de la ñora. Se puede presentar acompañada del ajo frito sin pelar, o también hay quien maja el ajo con la ñora. Las demás verduras llevan el mismo proceso, cocción y rehogado con ñora y ajo.

IV

Arroces y paellas



ORIGEN Y TÉCNICAS

El arroz es uno de los cereales más consumidos mundialmente, con más de 3.000 años de antigüedad. Alejandro Magno lo trajo a Europa desde Oriente, y a España nos llegó por el Sur de mano de los árabes. Es muy energética, y tiene muchas aplicaciones: como primer plato, en ensaladas, como postre... Su cantidad de calorías dependerá de los elementos con que se cocine: necesitaremos de 60 a 70 g por persona para un primer plato; de 25 a 30 g para un entremés; y 40 g para un postre. Tiene un gran poder de absorción, por lo que necesitaremos, para cocerlo, poner el doble de su volumen de agua o caldo. Son muchas las variedades y hay que conocerlas para saber cuál debemos usar según el plato a preparar. El recipiente también influye: paella, caldero, rossejadora o «rustidera», etc. La paella se usa para arroces secos; el caldero, para los caldosos; la rossejadora, para el arroz al horno; en cazuela se puede hacer seco o caldoso y aquella puede ser de barro o metálica. En este último recipiente se necesita, para 100 g de arroz, un cuarto litro de caldo. El arroz seco, cocinado en el recipiente utilizado en Valencia, tomó el nombre de su recipiente: paella. Estos arroces pueden llevar ajos y ñoras, que se sofríen antes y se separan, así como pollo, pescados, mariscos, verduras... que se bañan en el caldo (un cuarto de litro por persona aproximadamente). Deben reposar unos 5 minutos fuera del fuego para terminar su cocción. Y la paella debe guardarse después de limpia y seca echándole unas gotas de aceite para que no se oxide.

LOS FAMOSOS ARROCES DE LA TIERRA ALICANTINA

60 El arroz es el plato rey en la gastronomía alicantina. Los llamados secos, paellas, son los que dominan en los hogares y en los restaurantes, seguidos por los caldosos y los melosos. Podemos contar con un centenar de arroces, aunque los habituales en las cartas de restaurantes son unos cincuenta. Por otra parte, los marineros comen el arroz en el caldero en que se cocina; y el pescado lo sirven en el mismo. Con el caldo de los pescados también se condimentan sopa y farinetes. Para preparar esta sopa, se corta el pan en rodajas y se coloca en una cazuela, vertiendo el caldo por encima. Seguidamente, se pone ésta sobre el fuego y se deja en él unos 20 m. A continuación se sirve.



ARRÒS AMB ESPINACS I LLUÇ

Ingredientes:

1/4 de l de aceite de oliva	1 pescadilla de 800 g
150 g de gambas peladas	200 g de chopitos
200 g de emperador o rape	300 g de arroz
1 tomate maduro	1 manojo de espinacas
2 dientes de ajo	
una picada de fíora, ajo, perejil y una pizca de colorante	

Preparación:

Sofreír la pescadilla y después, en el mismo aceite, los dos dientes de ajo partidos a lo largo; luego, las espinacas. Cuando estén mareadas, agregar el tomate natural picado, los chopitos, las gambas y el emperador o rape. Una vez todo bien rehogado, pondremos el arroz con la picada y el *fumé* de pescado previamente preparado. Servir meloso, con los lomos de la pescadilla, que ya tendremos cocidos previamente, separados del arroz.

Restaurante Agit (Benidorm), A. G. PÉREZ. COCINA DE LA MAR.

ARRÒS CALDÒS MARINER

Ingredientes:

250 g de arroz	1/2 dl de aceite de oliva
250 g de espinacas frescas	2 fíoras medianas
1/2 cabeza de ajos	2 ramas de perejil
100 g de chipirines	12 almejas de caril medianas
100 g de rape o gallineta sin espinas	
12 gambas pequeñas peladas	

Preparación:

En un caldero de Almirantazgo (a ser posible), se pone el aceite a calentar pasando por éste el pescado elegido, y se retira. A continuación, se rehogan en el mismo aceite las espinacas, y se reservan. Una vez se han sacado del caldero las espinacas, se

pasan por aceite las fíoras para, de seguido, sacarlas y machacarlas en un mortero con los ajos y perejil. Se pone el tomate en el caldero, añadiendo la picada del mortero y el arroz, rehogándolo todo y poniendo a continuación el caldo de pescado, las almejas, el pescado elegido, las gambas, las espinacas y los chipirenos. Servir cuando el arroz esté a punto.

Casa Saco (Benidorm). A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR.

ARRÒS CALDOSET AMB SÈPIA

Ingredientes para 6 personas:

400 g de arroz	500 g de sepia
1 pimiento rojo	100 g de judías anchas
100 g de guisantes	100 g de patatas
100 g de habichuelas de la peladilla	
perejil, ajos, tomate, ñora y sal	

Preparación:

Sofreír el tomate, los ajos y el perejil, picados con la ñora entera. Agregar al sofrito todas las verduras troceadas y preparadas. Después, incorporar la sepia bien limpia. Una vez todo sofrito, añadir el arroz y sofreírlo un poco. Por último, echar dos litros de agua, un pellizco de sal y hervir a fuego lento unos 25 minutos.

DIARIO INFORMACIÓN. MENJARS DE LA TERRA

ARRÒS NEGRE EN CALAMAR

Ingredientes:

1 calamar de 1/2 k con su tinta	1 ñora
1 cabeza de ajos	1/2 pimiento rojo
1/2 k de arroz	
aceite de oliva, tomate triturado, caldo de pescado y sal	

Preparación:

Poner aceite en la sartén y freír la ñora, retirando cuando esté dorada. Añadir y sofreír el pimiento cortado a tiras. Apartar el pimiento, y freír, por último, el calamar. Picar en un mortero la ñora, los ajos pelados y el tomate triturado. Sofreír esta salsa, añadir, y rehogar el arroz, e incorporar el calamar. Una vez todo sofrito, añadir el caldo de pescado y el pimiento. (Se utiliza caldero o caldereta de hierro a la vieja usanza de los barcos pesqueros.)

Casa Manola (Tabarca). A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR.

ARROZ A BANDA

Ingredientes:

4 langostinos	12 mejillones
350 g de arroz	4 patatas
250 g de tomates	2 dientes de ajo
1 hoja de laurel	1 cebolla
1 dl de aceite	
1 k de pescado (lucerna, araña, mero, rape, etc.)	
1 ñora, perejil, sal y azafrán o colorante	

Preparación:

Limpiar bien los pescados, salarlos y dejarlos reposar. Limpiar bien los mejillones y cocerlos al vapor; dejar enfriar. Con las cabezas de los pescados y sus espinas, hacer un caldo poniendo una olla al fuego con dos litros de agua, la cebolla partida en cascos, la hoja de laurel, un tomate entero, sal, y si se desea alguna hierba aromática. Dejar hervir unos 30 minutos. En una cazuela amplia, con 1 dl de aceite freír las patatas peladas pero enteras. Remover. Cubrir con el caldo del pescado y cocer unos 30 m. Cuando estén casi hechas preparar el pescado, salpimentado, y agregar a la cazuela, añadiendo el jugo de los mejillones y el azafrán. Cocer unos 8 minutos más. Poner una

paellera al fuego con aceite; sofreír los ajos y la ñora y separar; luego, el pimiento cortado a tiras, incorporar los tomates y dejar unos minutos. Majar en el mortero la ñora, los ajos y el tomate entero sin piel, que habrá cocido con el caldo del pescado, y agregar a la paellera; añadir el arroz, dejar sofreír un poco; luego, cubrir con el caldo suficiente y dejar hervir con sal y pimienta. Precalentar el horno y dejar cocer en él el arroz, adornado con los langostinos y los mejillones, los últimos minutos.

Presentación: En una fuente se pondrá el pescado con las patatas, espolvoreado de perejil picado como primer plato; y después el arroz, acompañado si gustan de *alioli*.

ARROZ A BANDA DE PULPO. Benidorm (Alicante)

Ingredientes para 6 personas:

350 g de arroz	1/2 k de pulpos pequeños
1/2 k de patatas	1/2 k de habas
2 alcachofas	1 ñora
6 almendras	1 rebanada de pan
aceite, ajo, laurel, perejil y sal.	

Preparación:

Se hierven los pulpos con un poco de sal y seguidamente se sacan del recipiente. En una cazuela con aceite, se sofríen la ñora, las almendras y el pan. Se vierte todo esto en un mortero y se pica juntamente con 2 dientes de ajo, una brizna de perejil y sal. En una sartén, se rehogan los pulpos con la salsa del mortero, incorporando seguidamente las patatas y las verduras. Se pone laurel y se añade el caldo en que han hervido los pulpos. Se deja cocer todo muy bien, y seguidamente se retira. Con este caldo se hace el arroz. Las bolsas de los pulpos se ponen enteras, pues de esta forma darán un color moreno al guiso y al arroz. Si se desea se puede añadir azafrán. En las

distintas estaciones del año se pueden incorporar distintas clases de verduras.

FRANCISCO G. SEJÓ, (Receta de la S.^a DE CLIMENT)

ARROZ A BANDA ESTIL BENISSA

Ingredientes:

1/2 k de arroz	1/2 k de sepia
2 k de morralla	1 ñora
1 tomate	1 diente de ajo
aceite de oliva, azafrán y sal	

Preparación:

En un caldero de hierro, poner el aceite y sofreír ñora, sepia, ajo y tomate, todo en trozos pequeños. Seguidamente, se agrega el arroz; luego, se saltea todo y se añade el caldo que previamente se ha obtenido de cocer el pescado. Se deja hervir a fuego lento, se prueba de sal y se rectifica de azafrán, dejando que el caldo se consuma a medias y que el arroz quede suelto.

RESTAURANTE CASA CAATÓ, (BENISSA.) A. G. POMATA

ARROZ AL HORNO

Ingredientes para 6 personas:

1 k de costillas de cerdo	600 g de arroz
1/4 de k de garbanzos	tomate, ñora, ajos y patata
morcilla de carne, morcilla de cebolla	
aceite de oliva y un sobre de colorante	

Preparación:

Sofreír en una sartén las costillas, la ñora y el tomate. Pasar a una olla con agua y sal, y poner a cocer. Cuando hierva añadir los garbanzos hasta que estén cocidos. En una sartén aparte, se hace un sofrito con ñora y tomate triturado para agregar al arroz y darle con él unas vueltas. En la cazuela plana de barro, poner el arroz, la carne y los garbanzos. A continuación, colocar las rod-

jas de morcilla, la de patatas y la cabeza de ajos. Mojar con el caldo donde hemos disuelto el colorante y meter al horno. Sacarlo entero para que repose y con el calor se termine de hacer.

RECETA DE CARMENITA

ARROZ ALICANTINO

Ingredientes para 6 personas:

1/2 pollo	1/2 conejo
750 g de arroz	1 pimiento rojo
1 tomate	1 ñora
1 cabeza de ajos	aceite, azafrán, sal

Preparación:

El pollo y el conejo se limpian y trocean. Se ponen al fuego hasta media cocción, añadiendo sal. En una paella, se sofríe la ñora hasta que esté dorada; se saca y se deja en el mortero. Seguidamente, se fríe el pimiento cortado en cuatro trozos, se retira y se reserva. A continuación, se frien la carne, el tomate pelado y troceado, y la cabeza de ajos. Cuando todo está frito, se echa el arroz, dándole unas vueltas; y se añade el caldo de haber hervido la carne. Se rectifica de sal, se añaden el azafrán y la ñora picada, se colocan por encima los pimientos y se deja cocer todo 20 m. Transcurrido este tiempo, se aparta, dejándolo reposar otros 10 minutos. La paellera deberá estar tapada con papel de estraza, sobre el cual se coloca la tapadera.

FRANCISCO G. SEJO. (Receta de ÁNGEL SAavedra)

66 ARROZ BICOLOR CON LANGOSTINOS

Ingredientes:

50 g de arroz moreno (integral)	75 g de aceite
1 cebolla pequeña	1 diente de ajo
200 g de arroz de grano largo	8 langostinos

sal y perejil

1 ñora o pimiento choricero, a ser posible picante

Preparación:

Cocer los dos tipos de arroz por separado (pues el integral necesita más tiempo). El arroz moreno deberá cocer 35 minutos en agua sin sal. El de grano largo, en otro cazo, sólo cocerá 15 minutos, con sal. En una sartén, ponemos el aceite, rehogamos la ñora y el ajo, los retiramos, y a continuación rehogamos la cebolla, muy picadita. En el mortero, con un poco de sal, majaremos la ñora limpia y, a continuación, el ajo y una hojita de perejil. Rehogamos en la sartén el arroz junto con el majado (si la ñora es dulce ponemos unos granos de pimienta blanca en el mortero). A los langostinos se los lava y se les cortan los bigotes; se hacen a la plancha, se colocan encima del arroz y se adorna todo con perejil muy picado. Siempre que no tengamos ñoras podemos usar aceite de ñoras o concentrado de pimientos choriceros.

ARROZ CALDOZO CON LECHOLA

Ingredientes:

1 ñora	1 cebolla
350 g de arroz	400 g de lechola
3 dientes de ajo	1 tacita de aceite de oliva
1 pimiento verde o rojo	
colorante, agua o caldo de pescado (moralla)	

Preparación:

Sofreír la ñora y apartar. Una vez fría, picarla en el mortero con los ajos. En este mismo aceite, freír el pimiento y retirar. Con el aceite resultante, sofreír los ajos y la cebolla para, luego, agregar la ñora picada, sal y colorante. Poner el agua (mejor caldo de pescado) y, cuando comience el hervor, incorporar el arroz. Mediada la cocción de éste, se agrega la lechola

troceada y el pimientito. Es una arroz *caldoset*, de sello pescador.

RESTAURANTE RINCÓN DE RAMOS, ISLA TABARCA. A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR.



ARROZ CALDOSE CON RAPE Y MERO

Ingredientes:

200 g de rape	200 g de mero
400 g de arroz	3 alcachofas
1 pimientito rojo	1 cebolla grande
6 ajos tiernos	1 ñora
1 litro de caldo de pescado	2 tomates maduros
azafrán, aceite y sal	

Preparación:

Se pone un caldero al fuego y se sofríen las verduras. Añadir el pescado a trozos pequeños, incorporar el caldo de la morralla, luego el arroz, dejar cocer durante 15 minutos y servir caliente.

Restaurante La Peña (El Campello). A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR.

ARROZ CALDOSE CON RAYA

Ingredientes:

500 g de raya	200 g de habas riernas
1 cebolla	200 g de arroz
1 ñora	
2 tomates maduros naturales	
aceite de oliva, azafrán y sal	

68 Preparación:

Cortar la raya a trocitos pequeños y ponerla a cocer unos 3 minutos. Luego, sacarla. Hacer un sofrito con la cebolla y tomate, y añadir el agua. Freír la ñora y, cuando esté fría, machacarla en el mortero y, con un colador, moverla dentro del caldo. Agregar las habas y dejar cocer 15 minutos. Poner

azafrán y sal. Hecho esto, depositar el arroz y, cuando esté medio hecho, colocar la raya por encima. Debe quedar caldosito. Se sirve en cazuela de barro decorándola con una arandela de pimientito rojo en el centro.

Restaurante La Cova (ALICANTE). A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR

ARROZ CON ALMEJAS

Ingredientes:

350 g de arroz	250 g de almejas
1 tomate maduro grande	1 litro de caldo de pescado
2 dientes de ajo	1 pimientito rojo
150 g de guisantes frescos	1 dl. de aceite de oliva
sal, pimienta y perejil	1 ñora seca y colorante

Preparación:

Si tenemos el caldo de pescado hecho, lo pondremos a calentar y le agregaremos el tomate entero lavado. Se desgranar los guisantes; se lava y trocea el pimientito; las almejas se ponen a remojo con agua y sal para que suelten la arena si la tienen. En una sartén, ponemos el aceite a calentar y rehogamos la ñora y un diente de ajo (el otro lo ponemos en el caldo); lo separamos para, después, majarlo en el mortero junto con unos granos de pimienta, el perejil y, por último, el tomate, que habrá cocido en el caldo, limpio de piel y semillas si es posible. Rehogamos en el mismo aceite los guisantes y, a continuación, la salsa *salmorreta*; y se agrega el caldo caliente (doble cantidad que de arroz) o, si se prefiere, se rehoga el arroz y, luego, echamos el caldo. Removemos el arroz, comprobamos de sal y, cuando empiece a hervir, echamos las almejas bien lavadas por encima. Se deja cocer 10 minutos a fuego fuerte; luego, unos 7 a fuego lento; finalmente, debe reposar otros diez minutos (o menos, según sea necesario: si vemos que queda entero, lo tapamos mientras reposa).

ARROZ CON ATÚN. Alicante.

Ingredientes para 6 personas:

750 g de arroz	1/4 de k de atún
1/4 de k de guisantes	1/4 de k de alcachofas
1 pimiento	1 cabeza de ajos
1 ñora	azafrán, sal

Preparación:

Se sofríe la ñora, apartándola. Seguidamente, se sofríe el atún y se hace lo propio. En el mismo aceite, se frien los pimientos, dejándolos aparte con el atún. A continuación, se sofríen los guisantes, las alcachofas, una cabeza de ajos y el arroz. Se añade agua al recipiente, se agrega el atún y se sazona. Por último, se incorporan una ñora picada y el azafrán, poniendo el pimiento por encima. Se deja cocer. El arroz debe quedar seco.

FRANCISCO G. SPIJO. (Receta de ÁNGELES SÁVEDRA)

ARROZ CON ATÚN, ALMEJAS Y VERDURAS

Ingredientes:

400 g de arroz	200 g de atún fresco
100 g de almejas	1 tomate maduro
1 pimiento rojo	
200 g de verduras de la temporada (alcachofas, coliflor, ajos tiernos...)	
1 ñora, una cabeza de ajos, sal, aceite de oliva y caldo de pescado	

70 Preparación:

La ñora y los ajos se sofríen en la paellera y se retiran. El atún se trocea en tacos. Se prepara la verdura y se corta en trozos pequeños. Se lava con agua y limón, y se deja escurrir. El atún, las verduras y el tomate triturado se saltean con el aceite empleado para sofrír la ñora y los ajos. Se añade a continuación el arroz, y



se rehoga. Luego se añaden el caldo del pescado, la carne de las almejas previamente hervidas (con su caldo) y el picado de la ñora y los ajos. Se cuece durante 10 minutos a fuego fuerte y 5 a fuego lento, y luego se mete en el horno durante 8 minutos aproximadamente. Se deja reposar 2 o 3 minutos y se sirve.

ROSARIO GIL MARTÍNEZ

ARROZ CON ATÚN Y CONEJO

Ingredientes:

500 g de arroz	1 k de conejo
1 cabeza de ajo	100 g de garbanzos
1 dl de aceite de oliva	2 dientes de ajo pelados
500 g de atún cortado en dados	
1 pimiento rojo de 100 g cortado a tiras	
1 ñora y dos tomates rallados	
el hígado del conejo, azafrán, aceite y sal	

Preparación:

Cocer los garbanzos con bastante agua y una cabeza de ajos, con el fin de mojar el arroz con dicha agua. Colocar la paellera sobre el fuego con el aceite. Freír la ñora y el hígado del conejo, y retirarlo a un mortero donde, con los dientes de ajo, lo picamos todo hasta obtener una pasta muy fina. Seguidamente, se frien el pimiento y el atún, apartándolos. Sofreír el conejo y, cuando esté, se añade el tomate rallado dejándolo reducir. Después, se ponen los garbanzos y el arroz sofríendo un poco para que el grano se impregne. Acto seguido, se moja con el agua de cocer los garbanzos, añadiendo la picadura de la ñora, hígado, ajos y el azafrán. Cuando lleve cociendo el arroz 5 minutos, pondremos el atún y el pimiento, terminando su punto de sal.

RESTAURANTE EL MAESTRAL (ALICANTE.)

ARROZ CON ATÚN Y GAMBAS

Ingredientes para 6 personas:

500 g de arroz	500 g de gambas
600 g de morralla	1 cabeza de ajos
1 ñora	200 g de tomate rallado
2 dl de aceite de oliva	2 dientes de ajos pelados
500 g de atún cortado en dados	
2'5 litros de agua, sal y azafrán	

Preparación:

Cocer la morralla con una cabeza de ajos entera y dos litros y medio de agua. Se coloca la paella sobre el fuego con el aceite. Una vez caliente, freír la ñora y retirar a un mortero. Después, y en el mismo aceite, sofreír el atún a dados y apartarlo en un plato. A continuación, realizar la misma operación de sofreír con las gambas, retirándolas también. Seguidamente, freiremos dos dientes de ajos cortados e incorporaremos el tomate rallado, y cuando todo esté frito echaremos el arroz para sofreírlo también, añadiendo después el caldo de la morralla. Dejar hervir durante 8 minutos, colocando los dados de atún y las gambas encima del arroz, incorporando por último la ñora picada y tres dientes de ajos y terminándolo de sal. Tiempo de cocción: de 18 a 20 minutos.

A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR

ARROZ CON BACALAO Y VERDURAS. Guardamar.

Ingredientes:

350 g de arroz	1/4 de k de habas tiernas
alcachofas	1 manojito de ajos tiernos
1 pimiento rojo	1 tomate maduro
1 ñora	1 brizna de perejil
4 trozos de bacalao seco (poner a desalar la noche anterior)	



1 dl de aceite, sal, perejil y colorante

Se pueden poner cuantas verduras gusten y según la época. Este arroz admite garbanzos cocidos, pero entonces pondremos menos arroz.

Preparación:

Se desgranar la habas y se ponen en un plato; se limpian las alcachofas quitando las hojas más duras y cortándolas en 4 o más trozos; se lava y corta el pimiento; y se cortan los ajos. Se pone el aceite en una sartén a calentar, se rehoga la ñora primeramente y, después, las verduras, éstas por separado; al final, el bacalao escurrido y seco; y por último, el tomate sin piel y bien picado. En la paellera tendremos el agua puesta a cocer; agregamos las verduras, el majado de ñora junto con el perejil, y dejamos cocer unos minutos para que la alcachofa se cueza; ponemos el bacalao, el arroz y el colorante y comprobamos de sal. Lo dejamos cocer a fuego fuerte diez minutos y otros diez a lento.

ARROZ CON BOQUERONES

Ingredientes para 6 personas:

1 k de boquerones	1/2 k de arroz
2 dl de aceite (un vaso)	2 manojos de ajos tiernos
2 alcachofas	150 g de guisantes
1 pimiento rojo	2 tomates maduros
1 ñora	sal colorante, agua y perejil

Preparación:

En una paellera honda, sofreír con aceite caliente, primero, la ñora, que separamos; después el pimiento; y sucesivamente todas las verduras por separado; se rehogan y separan; al final, sofreímos los tomates rallados o bien picados y, a continuación, agregamos la ñora, majada en el mortero junto con el perejil, y un litro y medio de agua. Ponemos a hervir todas las

verduras juntas con un poco de colorante y de sal, dejándolas cocerse unos diez minutos; se agrega el arroz y, a los 15 minutos, añadiremos los boquerones, que cocerán cinco minutos más. Se deja reposar y está listo para servir. Debe quedar meloso.

ARROZ CON COSTILLA

Ingredientes:

350 g de arroz	500 g de costillar de cerdo
4 alcachofas	2 dientes de ajo
1 tomate grande maduro	1 pimiento rojo grande
1 vasito de aceite o algo más, mejor de oliva	
1 ñora, perejil, unos granos de pimienta, sal y azafrán o colorante.	

Preparación:

Limpiar las alcachofas, cortarles las puntas y partirlas en, como mínimo, 4 trozos; lavar y partir el pimiento rojo, pelar el tomate, salpimentar, y cortar a trocitos el costillar. Poner el aceite en la sartén a calentar, rehogar los ajos primeramente y, después, la ñora, y separar; a continuación, el pimiento; luego, los costillares que, cuando estén bien durados, separamos en un plato; y a continuación, al tomate bien picadito se le dan unas vueltas y se añade el majado de ñora ajo y perejil; se agregan los costillares y se pasa todo a la paellera con agua caliente; se echa el arroz, se mueve para distribuirlo bien, se ponen las verduras por encima y se añade el colorante. Cuando empiece a cocer contamos los minutos de costumbre. Si vemos que la alcachofa va a quedar cruda la dejamos cocer 10 minutos antes de echar el arroz (que se puede rehogar o poner en caldo o agua caliente). Se deja reposar y se sirve acompañado de una buena ensalada.

ARROZ CON MORENA

Ingredientes para 8 personas:

500 g de arroz	150 g de habas
150 g de coliflor	300 g de alcachofas
1 berenjena	1 manojo de ajos tiernos
2 tomates maduros	2 ñoras
1 morena partida a rodajas	4 k de morralla
aceite, azafrán y sal	

Preparación:

En un perol hondo se sofríe la morena. Hecho esto, la apartamos y sofreímos las verduras, añadiendo luego los tomates y las ñoras, todo picadito. Agregar el arroz y sofreír bien. Poner azafrán y sal, añadir el caldo de pescado y dejar cocer 15 minutos procurando que no quede seco. Servir en plato sopero.

RESTAURANTE GIGANI (ALICANTE). A. G. POMATA.

ARROZ CON RAYA

Ingredientes:

2 k de raya	400 g de arroz
3 alcachofas	1 pimiento
20 gambas rojas	3 ñoras
caldo de pescado	2 cabezas de ajos
4 cucharadas soperas de aceite de oliva	
4 cucharadas soperas de tomate frito	
una pizca de azafrán o colorante, y sal a gusto	

Preparación:

Para preparar el fondo, limpiar y pelar las rayas (las espinas las guardaremos); separamos las aletas sofríendolas cortadas en trozos pequeños. Reservar. En el mismo aceite, freír las ñoras picadas y, seguidamente, los ajos con su piel, el tomate frito, las espinas y el azafrán. Tiempo de cocción: 15 minutos.

Pasado este tiempo, se cuele y reserva el caldo. En la misma paella, se sofríen el pimiento y las alcachofas, añadiendo las gambas peladas, y, por último, el arroz, que estará cociendo unos 5 minutos y que se mezclará con el pescado y el fondo anteriormente dispuesto. Dejar cocer hasta que esté hecho.

Restaurante MIRAMAR (SANTA POLA). COCINA DE LA MAR.

ARROZ CON SALMONETES

Ingredientes:

600 g de arroz	4 ñoras
1 sobre de azafrán	1 tomate natural pelado
1 cabeza de ajos secos	8 cucharadas de aceite
1 cebolla seca mediana	6 salmonetes de 15 g
2 litros de agua	1'5 k de pescado para fondo

Preparación del fondo:

Se pone a hervir el agua y, cuando empiece a hacerlo, se echan el pescado y el azafrán. Se hace un sofrito con el tomate y la cabeza de ajos. Todo se aboca al agua, dejando hervir durante 15 minutos. Aparte, se sofríen la ñoras y se pican en mortero, vertiendo luego al fondo. Toque de sal.

Preparación del arroz:

Se saltea la cebolla muy picada en el recipiente, donde se hará posteriormente el arroz, prefiriéndose la cazuela de barro. Se rehoga el arroz con la cebolla, se cuele el caldo del fondo y se moja el arroz. Cuando empieza la ebullición se colocan los salmonetes formando estrella y dejando cocer 10 minutos. Pasar al horno, comprobando antes el punto de sal. En el horno, según a qué potencia, se puede dejar unos 8 minutos.

Restaurante DARSENA. ANTONIO G. POMATA. COCINA DE LA MAR.

ARROZ CON VERDURAS Y CHOPITOS

Ingredientes para 8 personas:

750 g de arroz	150 g de habas
150 g de coliflor	3 alcachofas
1 berenjena	1 pimiento rojo
2 dientes de ajo	2 tomates
2 ñoras	1/2 k de chopitos
2 k de morralla	aceite, azafrán y sal

Preparación:

En una paellera, se sofríen todas las verduras cortadas a trocitos pequeños. Añadir los ajos, los tomates y las ñoras picadas. Remover y mojar con el caldo. Sofreír el arroz con los chopitos. Cocerlo todo unos 15 minutos. Rectificar de sal y dejar reposar. (Para el fondo del pescado, utilizar 4 litros de agua y 2 kilos de morralla. Cocerlo y colar por el chino).

A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR.

ARROZ DE ALMADRABA

Ingredientes:

400 g de arroz	150 g de gambas peladas
150 g de cigalas	150 g de rape a tacos
200 g de almejas	4 sepiones sin la tinta
8 huevas de sepia	
200 g de ventresca fresca a tacos	
pimentón, sal, aceite, agua, ajos, tomate maduro, ñoras	

Preparación:

Para el fondo de pescado: Se ponen a hervir una cabeza de rape, dos caballas y medio kilo de galeras. Aparte, se sofríen las ñoras, los ajos, los tomates maduros y el pimentón, con un poco de sal, y se incorpora todo al caldo.

Para hacer el arroz: Se sofríen en la paellera unos ajos picados,

se añaden las gambas y las cigalas peladas, la ventresca en tacos, el rape y las almejas. Cuando todo esté sofrito se sacan las gambas y las cigalas, y se incorporan los *sepiones* para sangrarlos y que suelten la tinta. A continuación, se ponen el arroz y el caldo, y se dejan hervir 10 minutos a fuego vivo. Finalmente, se incorporan de forma decorativa las cigalas, las gambas y las huevas de sepia. Se mete en el horno 10 minutos y luego se sirve.

REVISTA CUISINA ROMANA, A. G. POMATA

ARROZ DE MARISCO CON CALAMAR

Ingredientes:

350 g de arroz	4 cigalas
250 g de bonito fresco	1 calamar
2 dientes de ajos	2 ñoras
tomate frito, caldo de pescado, colorante y sal	

Preparación:

Freír en una paellera, con el fondo cubierto de aceite, los ajos y las ñoras, que retiramos. Luego, las cigalas y las gambas, que también dejamos aparte. Repetimos la operación con el calamar y el bonito troceado. Freír y mover, evitando que se pegue. Salpimentar. Una vez en ebullición, colocar las cigalas y gambas dejando cocer de 15 a 18 minutos.

A. G. POMATA. CUISINA DE LA MAR.

ARROZ EN CAPETES DE TORERO. Guardamar

Ingredientes:

350 g de arroz	100 g de guisante frescos
1 pimiento rojo	1 diente de ajo
1 ñora	1 patata mediana
2 gañas o hijadas de bacalao desalado	

2 medidas grandes de aceite de oliva (medio vaso) sal y unas hojitas de perejil; además, si gusta, colorante.

Preparación:

Lavar bien el bacalao, puesto a remojo la noche anterior; y escurrirlo o secarlo. Desgranar los guisantes; lavar y cortar a tiras anchas el pimiento; pelar, lavar y partir a trozos pequeños la patata. En una sartén mediana, se pone el aceite, se fríen bien los trozos de patatas, y se sacan; a continuación, se rehogan la ñora, los dientes de ajo, el pimiento y, por último, los guisantes y el tomate pelado y bien picadito; todo se va colocando en un plato. En el mortero, se pican la ñora, los ajos, el perejil, y se agrega esto al refrito dándole una sola vuelta; a continuación, se rehoga el arroz. En una sartén de hierro más grande, o en una paellera, se cubre con agua caliente el arroz, agregando la sal, el colorante y las patatas y verduras por encima, así como el bacalao, que también se habrá rehogado antes del tomate. Se deja todo cocer 10 minutos a fuego fuerte y otros tantos a fuego lento. Si se quiere que quede suelto (por la patata) se echarán en el caldo unas gotas de limón.

ANTONIA RASTOCH GARCIA La Mirra

ARROZ MELOSO CON ORTIGAS DE MAR Y COCOCHAS DE BACALAO

Ingredientes:

300 g de ortigas de mar	300 g de cocochas de bacalao
200 g de calamar de bahía	150 g de flores de coliflor
200 g de aceite de oliva	100 g de tomate
400 g de arroz bomba	4 ajos
sal, hebras de azafrán	100 gr de perejil
1'5 l de pescado para caldo	2 ñoras fritas
50 gr de aceite de oliva	salmorreta

Preparación:

Rehogar en un caldero de hierro los calamares, las cocochas y las flores de coliflor. Triturar finamente los ingredientes de la *salmorreta* y añadirlos al caldero con el tomate rallado. Rehogar el arroz en el sofrito y agregar el caldo preparado con el pescado y 3 litros de agua. Cuando rompa a hervir, incorporar las ortigas y el azafrán, y sazonar. Cocer 5 minutos a fuego fuerte y 10 más fuego lento. Cuando el arroz esté meloso y en su punto, servirlo en plato hondo con una ortiga de mar fina.

ANTONIO SÁNCHEZ, Restaurante *Racó de Toni* (Alca).

COCINEROS DE NUESTRA TIERRA.

ARROZ MELOSO CON RAPE Y GAMBAS

Ingredientes:

1 k de rape	8 gambas rojas
250 g de sepia limpia	250 g de arroz
2 tomates maduros	1 cebolla
1 manojo de ajos tiernos	400 g de alcachofas
300 g de judías anchas	1 ñora
media cabeza de ajos	
azafrán en hebra y colorante, perejil, aceite de oliva y sal	

Preparación:

En una cazuela de hierro, freír la ñora, los ajos secos enteros y pelados, y un tomate pequeño entero; dejar enfriar y luego picar en el mortero, con perejil y un pellizco de sal. En el mismo aceite, sofreír a fuego suave y con la cazuela tapada la cebolla, finamente picada, un tomate rallado, los ajos tiernos, las alcachofas, las judías y la sepia, todo cortado a trozos de regular tamaño. Añadir el rape a medallones con su cabeza en cuatro trozos, dar una vuelta y agregar la picada. Incorporar el arroz y sofreírlo. Cubrir con agua caliente (tres veces el volumen del arroz), añadir el colorante y el azafrán tostado y

molido. Cuando hierva incorporar las gambas. Comprobar de sal. Debe quedar meloso y el arroz en su punto.

MARUJA SANTACRUZ, COCINEROS DE NUESTRA TIERRA.

ARROZ NEGRO CON CIGALAS

Ingredientes:

1 sepia	8 cigalas
6 langostinos	1 bolsa de tinta
1 cebolla pequeña	50 g de guisantes
1 ñora	1 tomate maduro
1 pimiento rojo	350 g de arroz
2 dientes de ajo	
medio litro de caldo de pescado	
1 vasito de aceite de oliva	
unas ramitas de perejil	

Preparación:

Si tenemos ya el caldo, en un cazo coceremos, lavados y cortados, los bigotes, las cigalas y los langostinos, con un poco de sal. En una sartén, ponemos el aceite, rehogamos los ajos y retiramos; después, la ñora; la separamos y, en el mismo aceite, la cebolla picada muy menudita, la sepia limpia y troceada, que rehogaremos con la cebolla vaciando la bolsita de la tinta. En el mortero, majamos la ñora con un poco de sal, los ajos, y el tomate, que habrá cocido con el caldo del pescado, limpio de piel y semillas si es posible; lo picaremos muy bien todo, junto con el perejil, y así nos saldrá una buena salsa *salmorreta*: la agregamos a la sartén, le damos dos vueltas y rehogamos el arroz. En la paellera, tendremos el caldo caliente del pescado. Y el de cocer los mariscos, colado, se echa también. El arroz se mueve, se colocan las cigalas y los langostinos por encima, y se deja cocer: 10 minutos a fuego fuerte y unos 8 a lento; luego, lo dejamos reposar 2 o 3 mi-

nutos. Antes de que empiece a cocer el arroz, lo probamos de sal y ponemos el colorante.



ARROZ TABARCA

Ingredientes:

500 g de arroz	400 g de <i>espardenyà</i>
200 g de langostinos	300 g de almejas
aceite de oliva, ajos, tomate, ñora	
caldo de pescado, sal	

Preparación:

Hacer con el aceite de oliva un sofrito de ajos, tomate y ñora. Apartar. En el mismo aceite, sofreír la *espardenyà* y, luego, el arroz. Añadir el caldo del pescado con el sofrito y, cuando empiece a hervir, agregar los langostinos (en crudo) decorando, y las almejas. Dejar cocer unos 15 minutos. Es un arroz *seguet*.

Tío Collonet. (Tabarca). A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR.

CALDERO DE JUREL Torrevicja-La Mata

Ingredientes para 8 comensales:

750 g de arroz	3 k de pescado
2 ñoras	3 dientes de ajo
aceite y sal	

Preparación:

Se pone un caldero al fuego con aceite y se sofríen las ñoras. Al estar doraditas, se apartan, picándolas en un mortero, con sal. En el mismo aceite, se sofríe un poco de tomate, se le añade el majado y agua, agregando seguidamente el pescado. Al estar éste cocido, se retira, reservando el caldo. En un mortero, se pica ajo, con aceite y un poco de caldo de caldero. Este majado se vierte sobre el pescado para darle buen sabor. En el caldo que quedó en el caldero, se pone el arroz y, dando-



le unas vueltas, se deja hervir hasta que esté en su punto. También se puede sofreír el pimiento, y a continuación el arroz. Este manjar se puede a la vez condimentar con sardina.

FRANCISCO G. SEJO. (Receta de un marinero)

CALDERO DE LA VILA. Villajoyosa

Ingredientes para 6 personas:

3/4 de k de arroz	3 k de pescado
1/2 k de calamares pequeños	2 ñoras
1 cabeza de ajos	azafrán y sal

Preparación:

Se pone aceite en el caldero. Ya bien caliente, se ponen rape, congrio y ratas de mar, vertiendo el contenido del mortero sobre el pescado. Se le añade también un poco de agua y se deja cocer de 15 a 20 m. Cuando esté hirviendo se le añade el pescado más blando (besugo, merluza, gallo, caballa...), y una vez cocido éste, se vuelca en una palangana. El caldo se vacía en otro recipiente, y con él y calamares pequeños de la bahía se prepara el arroz. Para esto, se pone un poco de aceite en una cazuela, se sofríen los calamares levemente y se añade el grano. Cuando esté sofrito se le agrega el caldo caliente del pescado, dejándolo unos 20 m hasta que quede seco.

FRANCISCO G. SEJO. (Receta de PEDRO GÓMEZ LORCA, marinero).

PAELLA D'ALADROC, ALLS TENDRES I ESPINACS

Ingredientes para 6 personas:

340 g de arroz	1/4 de k de espinacas
1 k de boquerones	2 ñoras
12 ajos tiernos	2 tomates
1 pimiento morrón	aceite sal y azafrán

Preparación:

En sartén, se fríen las ñoras, apartándolas. Luego, se hace lo propio con el tomate, cortado a trozos pequeños, añadiendo un poco de agua a discreción. Seguidamente, agregamos los ajos tiernos cortados, las espinacas, el pimiento, la ñora picada, sal y azafrán. Todo ello, en la paella, se deja hervir durante 10 minutos, incorporándole el arroz y los boquerones, que se colocarán por encima. Con unos veinte minutos más tendremos la paella lista para comer.

MEJILLONES DE LA TERRA

PAELLA DE AJOS TIERNOS Y CALAMAR

Ingredientes para 6 personas:

600 g de arroz	150 g de ajos tiernos
2 tomates maduros	1 ñora
150 g de calamares pequeños	3 cucharadas de aceite de oliva
800 g de caldo de pescado	
1 sobre de colorante «Carmencita»	

Preparación:

En una paella, se sofríe la ñora y se aparta; se sofríen los calamares y los ajos tiernos con un poco de aceite de oliva. Cuando estén a medio hacer se añade el tomate. Una vez sofrito, se agrega la ñora majada con un poco de sal, se rehoga todo junto con el arroz y se echa a la paella el caldo caliente y el sobre de «Carmencita». Se deja cocer 18 minutos y se deja reposar antes de servir.

RECETARIO «CARMENCITA»

PAELLA DE PESCADORES

Ingredientes:

16 mejillones	2 dl de aceite
4 gambas	4 cigalas

1 cebolla	2 dientes de ajos
400 g de arroz	1 l de caldo de pescado
1 ñora	unas hebras de azafrán
1 pimiento rojo cortado a tiras	
50 gramos de guisantes desgranados	
4 calamares cortados a rodajas	
150 g de tomate triturado y sal	

Preparación:

Limpiar los mejillones y calentar en agua hasta que se abran. Reservarlos con su agua. Poner al fuego una paellera con el aceite y, cuando esté caliente, las gambas y las cigalas. Reservar. En el mismo aceite, dorar la ñora, los ajos y la cebolla; reservar la ñora en el mortero; y añadir el pimiento, los guisantes y las rodajas de calamar. No dejar de remover. Y agregar el tomate y la ñora majada con un poco de sal. A continuación, añadir el arroz mezclándolo bien y, después, el caldo del pescado hirviendo, el agua de los mejillones y la sal. El azafrán se majará con la ñora. Cocer 10 minutos a fuego vivo, añadir las gambas, las cigalas, los mejillones, remover, e introducirlo todo en el horno caliente durante 8 minutos hasta que se absorba el caldo. Dejar reposar y servir.

PAELLA DE VERDURAS Y BOGAVANTE

Ingredientes:

400 g de arroz	media coliflor
1 pimiento verde o rojo	1 bogavante
aceite	sal

Para el caldo:

1/2 k de morralla	azafrán
1 ñora	1 pastilla de caldo de pescado
aceite y sal	

Preparación:

Poner todos los ingrediente del caldo en una olla y añadir dos

litros y medio de agua. Dejar hervir durante 45 minutos. (Hay que obtener un litro de caldo como mínimo.) Lavar la coliflor y separar sus ramitas. Cortar en tiras el pimiento. Poner la paellera con un poco de aceite sobre el fuego. Rehogar el arroz con la carne del bogavante troceada. Añadir las verduras bien lavadas y el caldo de pescado muy caliente. Dejar cocer de 15 a 20 minutos. Rectificar de sal y dejar reposar la paella durante 5 minutos antes de servirla.

La cocina con Garro

PAELLA MARINERA

Ingredientes:

2 taciras de arroz	200 g de atún
1 sepia	1/4 de k de mejillones
150 g de almejas	2 calamares
150 g de gambas arroceras	1 pimiento rojo
1 diente de ajo	1 tomate maduro
1 dl de aceite	sal, perejil y colorante
1/2 k de pescado revuelto (morralla), para hacer el caldo	

Preparación:

Se lava el pescado para el caldo, y se pone a cocer en una cazuela con agua, sal y el tomate entero durante unos 10 minutos. Se ponen a remojo las almejas con sal, se limpian los mejillones y se cuecen al vapor en un cazo; la sepia y el calamar se trocean y se lavan; se parte en trozos el pimiento y se hace a tacos el atún. Ponemos el aceite en una sartén, rehogamos el ajo y la ñora y los separamos; a continuación, rehogamos el atún y se aparta en un plato; se hace sucesivamente lo mismo con la sepia, el calamar y, por último, el pimiento. En el mortero, se majan el ajo, la ñora, el perejil y el tomate cocido sin piel con un poco de sal, y damos una vuelta en la sartén. Ponemos la paellera al fuego, con el cal-

do del pescado colado y medido, agregamos el marisco rehogado; si la sepia es grande, la dejamos cocer un poco. Echamos el arroz, el colorante y, por encima, las almejas, los mejillones con una sola valva y el líquido que han soltado, y las gambas lavadas y preparadas. Se deja cocer diez minutos a fuego fuerte y otros diez a fuego lento. Dejar reposar y servir.

PAELLA VALENCIANA

Ingredientes:

400 g de arroz	400 g de pollo
250 g de conejo	16 caracoles
1 pimiento verde	2 tomates
120 g de judías secas	100 g de judías verdes
2 dientes de ajo	aceite y sal
1 cucharada de pimentón o una ñora	
3 hebras de azafrán o una cucharadita de colorante alimentario	

Para las albóndigas de carne:

200 g de carne picada	15 g de manteca
20 g de pan rallado	1 cucharada de piñones
1 cucharadita de canela	1 huevo entero más una clara
sal	

Preparación:

Trocear el pollo y el conejo. Lavar y pelar las verduras y rallar los tomates. Aparte, hacer las albóndigas: en un bol grande, poner la carne picada, la manteca, el pan rallado, el huevo batido, la cucharada de piñones, la canela y una pizca de sal. Mezclarlo todo bien y formar con esa pasta pequeñas bolitas. Pasarlas por clara de huevo batido y reservarlas. En una paellera con aceite, freír el pollo y el conejo y salarlos. Cuando estén dorados, añadir la verdura y el ajo picado. Rehogarlo todo

ligeramente y agregar el pimentón (remover la paellera para que no se pegue). Si utilizamos *fiora*, antes sofreír la carne, rehogaremos la *fiora* y el ajo y lo separamos, lo majaremos en el mortero y lo agregaremos en este momento teniendo el mismo cuidado que con el pimentón. Verter el doble de agua caliente que de arroz, llevar a ebullición y agregar el azafrán o el colorante. Añadir las albóndigas de carne y los caracoles. Dejar cocer a fuego fuerte durante 10 minutos. Rectificar de sal, incorporar el arroz y repartirlo por la paella de forma regular. Dejar cocer a fuego medio durante 20 minutos y dejar reposar, fuera del fuego, 5 minutos más antes de servir.

LA COCINA CON CARNO



V

Legumbres y



TRUCOS Y CONSEJOS

Comprar las legumbres del año y consumirlas antes de 12 meses. Conservarlas en tarros con tapa y cierre hermético, a ser posible en un sitio seco y sombrío.

Son muy ricas en fibras y en proteínas y un alimento sano y necesario.

Las legumbres y olivas forman un plato muy completo y recomendable. Una forma de hacerlas comer, tanto a los niños como a los mayores, es presentándolas en puré con distintos aderezos y adornos, así entrarán por la vista (nuestro primer sentido) y el olfato.

Los purés se pueden decorar con picatostes, lonchas de foie, champiñones, nata...

TÉCNICAS PARA CONSEGUIR UN BUEN PUNTO

Hay que ponerlas en remojo: las alubias, de 4 a 8 horas; los garbanzos, desde la víspera, entre 10 y 12 horas; las lentejas, entre 2 y 4 horas. Lavárlas con el chorro de agua fría antes de ponerlas a cocer.

Es muy importante tener en cuenta el tipo de agua (blanda o dura) para controlar los tiempos de remojo y cocción. Si se congelan, una vez descongeladas, hay que calentarlas y, para ligarlo todo, verter un chorro de aceite de oliva.

FORMA DE COCERLAS

Las judías se ponen en una olla cubiertas de agua fría o caldo, con los condimentos correspondientes pero sin sal, ya que ésta las endurece e impide que cuezan bien. Conviene cortar el hervor dos o tres veces añadiendo un chorrito de agua fría. La cocción debe hacerse a fuego lento y siempre cubiertas de agua para evitar que se despellejen. No se deben introducir la cuchara o el cacillo en la olla, sino agarrar ésta por las asas y moverla en vaivén.

99 *Las lentejas, salvo las de cocción rápida, se ponen a remojo y se cuecen en agua fría, salándolas al final de la cocción.*

Los garbanzos, al contrario que las otras legumbres, se ponen a cocer en agua tibia con un pellizco de sal. Hay que añadir siempre agua caliente porque el cambio de temperatura hace que se encallen y permanezcan duros tras la cocción.

ALUBIAS BLANCAS CON ALCACHOFAS

Ingredientes:

300 g de alubias blancas	4 alcachofas
1 huevo duro	sal, aceite, harina
1 cebolla, laurel, ajo, zanahorias, tomillo y perejil	
pimentón o una ñora, zumo de limón.	

Preparación:

Cocer las alubias con la cebolla, el laurel, los ajos, las zanahorias, el tomillo, y el perejil en abundante agua. Añadir al final de la cocción la sal, y *asustarlas* con agua fría por lo menos tres veces. Quitar las hojas más duras de las alcachofas y también las puntas. Cortar cada una en cuatro trozos y cocerlas en agua con sal, una cucharadita de aceite y otra de limón. Escurrirlas cuando estén blandas. Calentar el aceite en una sartén, freír la ñora y apartarla. Después, freímos la harina y el pimentón (o el majado de ñora) dándole sólo una vuelta y cuidando de que no se queme ni esté el fuego fuerte. Al final, ponerlo sobre las alubias y mezclarlo con las alcachofas. Decorar con huevo duro.

MARÍA DEL PIAR JEREZ, REVISTA GARCÍA.

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS

Ingredientes:

400 g de alubias pintas	1 cebolla grande
1 cabeza de ajos pequeña	1 hoja de laurel
1 ramillete de hierbas	1 cucharada de harina
1 ñora	sal
1/2 vaso de aceite de oliva	

Preparación:

Poner a remojo las legumbre la noche anterior. Para cocerlas, se ponen en una cazuela con agua fría que las cubra más de dos

dedos, acompañadas de la hoja de laurel, el ramillete de hierbas, la cebolla partida en cuartos pequeños y los ajos. Cuando empieza a cocer se baja el fuego y se deja al mínimo. Y cuando falte poco para estar hechas hacemos el sofrito con el aceite, la ñora, los ajos y la harina. Picamos la ñora con dos dientes de ajo y, con la sartén separada del fuego, echamos la cucharada de harina y el majado del mortero; le damos una vuelta y lo unimos a la cazuela para que siga cociendo con las alubias hasta que estén hechas.

ALUBIAS ROJAS GUIADAS

Ingredientes:

400 g de alubias	2 chorizos
1 cebolla	2 dientes de ajo
1 ñora	1 cucharada de harina
4 o 6 cucharadas de aceite de oliva, colorante y sal	

Preparación:

Poner antes a remojar las legumbres. Cuando vayamos a cocinar se lavan y ponen a cocer con agua fría, sal, media hojita de laurel y los chorizos. Todo a fuego lento. Mientras, ponemos una sartén al fuego y picamos en juliana la cebolla. Primero rehogamos los ajos y la ñora, los separamos y, en el mismo aceite, rehogamos la cebolla sin que se quemé. En el mortero, picamos la ñora limpia y con un poco de sal, los ajos, y agregamos al sofrito; damos sólo una vuelta y echamos la cucharada de harina, removemos y agregamos a la cazuela hasta que estén cocidas las alubias. Pobar de sal, dejar reposar y servir.

ARROZ CON HABICHUELAS. Guardamar.

Ingredientes:

300 g de judías blancas secas	150 a 200 g de arroz
1 cabeza de ajos pequeña	1 ñora

2 hojas de acelgas	1 hoja de apio
1 nabo	2 hojas de cardo
1/2 vaso holgado de aceite de oliva	sal y colorante

Preparación:

Se ponen a remojo con agua fría las legumbres la noche anterior. Cambiamos el agua y ponemos la olla al fuego, con agua fría cubriendo las habichuelas unos dos o tres dedos por encima. Lavamos y cortamos las verduras, y agregamos primeramente el nabo, el apio y el cardo, poniendo un poco de sal. Cuando empiezan a cocer, se espuman y baja el fuego, dejándolas cocer hasta que estén casi hechas. En la sartén, con el aceite, sofreímos la cabeza de ajos y la ñora y los apartamos; en el mortero, ya fría, picamos la ñora, limpia de semillas y pedúnculo, con un poco de sal. La ñora picada, el aceite, la cabeza de ajos y las acelgas se ponen todos juntos en la olla y dejamos cocer unos minutos. Cuando vemos que el guiso ya está hecho ponemos el arroz, probamos de sal y calculamos si habrá suficiente caldo. Removemos y se deja cocer a fuego lento cuidando de que no se pegue.

MERCEDES PONS

ARROZ CON LENTEJAS. Guardamar del Segura

Ingredientes:

200 g de lentejas	150 g de arroz
1 ñora	1 cabeza de ajos pequeña
1 hoja de laurel	3 carlotas
1 nabo	1 chirimía
3 hojas de acelgas	sal y agua
1 dl de aceite (1 vasito o dos medidas de la abuela)	

Preparación:

Poner las lentejas a remojo como se tenga costumbre, por lo menos unas horas. Lavarlas y ponerlas en la olla con más cantidad de

agua que para estofarlas. Por otro lado, limpiar y lavar todas las verduras que incorporaremos a la olla. Ponemos ésta al fuego fuerte hasta que cueza y le agregamos un poco de sal y la hoja de laurel. Cuando estén casi hechas y ya con el aceite en la sartén, hacemos un sofrito con la flor y la cabeza de ajos, cuidando de que no se quemen; majamos la flor con un poco de sal y agregamos el aceite caliente con la cabeza de ajos y la flor picada. Se deja cocer un poco, se prueba de sal y queda listo para echar el arroz y, si gusta, colorante o azafrán. Hay que observar el caldo que queda y estar pendiente para que no se pegue. Este plato se puede preparar con anterioridad y, cuando se vaya a utilizar, cocer el arroz. Se sirve caliente y no debe quedar muy caldoso.

ARROZ DE LOS TRES PUÑOS

Ingredientes:

150 g de arroz	100 g de habichuelas
100 g de lentejas	100 g de fríjoles
2 alcachofas	100 g de acelgas
4 patatas	1 nabo
1 boniato	unos dientes de ajo
1 tomate	aceite y sal
1 k de habas tiernas sin pelar	
200 g de judías verdes	
una pizca de pimentón o una flor	

Preparación:

La noche anterior se dejan a remojo las legumbres. Se ponen a hervir en una olla éstas y las verduras, salvo las patatas, durante media hora. Mientras tanto, se prepara el sofrito en una sartén: se echan los ajos y la flor cuidando de que no se quemen, se retiran, y se agrega el tomate. Cuando esté casi hecho se agrega el majado del mortero (flor, ajos y un poco de sal) o el pimentón en su caso. Se le da una vuelta y, al pasar media hora de cocción,

se le agrega el sofrito a la olla junto con las patatas troceadas dejándolo todo cocer 20 minutos más. Si se usa ella a presión se reducen los tiempos. Después, se añade el arroz y dejamos que se haga con la olla destapada. Se sirve en plato sopero y en raciones individuales, sin dejarlo reposar.

RESTAURANTE EL SALEM, TORREVIEJA. DIARIO INFORMACIÓN.

COCIDO MONTAÑÉS

Ingredientes:

300 g de judías blancas	2 patatas grandes
1 cebolla	3 flores
2 morcillas	2 chorizos
150 g de tocino ahumado	1 cucharada de harina
aceite y sal	
200 g de espinacas o de acelgas	

Preparación:

Se ponen las alubias a remojo el día antes. Al siguiente, se escurren y cuecen cubiertas de agua fría. Cuando empiezan a estar blandas se añaden las patatas peladas y troceadas, y las verduras, también troceadas, los chorizos, el tocino y las morcillas, previamente pinchadas para que no revienten. Se sazona de sal. Mientras todo se cuece, se rehoga en la sartén la cebolla muy finamente picada; cuando esté transparente, se añaden las flores, limpias y cortadas por la mitad, y la cucharada de harina. Se tuesta todo removiéndolo en la sartén y se añade al cocido. Se tapa y continúa la cocción a fuego lento hasta que las judías estén tiernas pero el líquido espesito. Poco antes de estar hecho, se sacan los embutidos y se trocean en un plato. El cocido se sirve en una fuente honda con el embutido troceado troceado por encima. Se pueden utilizar otras verduras.

FORMENT PICAT (Trigo picado). Novelda.

Ingredientes para 6 comensales:

1/4 de k de trigo picado	100 g de lentejas
100 g de garbanzos	1 espinaca
1 penca	1 nabo
1 cebolla	1 ñora picada
7 almendras picadas	1 medida de aceite
100 g de habichuelas de «carita»	

Preparación:

En una olla de barro, se pone a hervir el trigo picado, juntamente con las lentejas, garbanzos, habichuelas y las verduras. Se le añade la sal. En una sartén, se sofríe la ñora, apartándola; también las almendras. A continuación se hace otro tanto con la cebolla y el tomate, añadiéndoles el pimentón. Las almendras y la ñora, juntamente con un pozo de sal, se majan en el mortero. Todos estos ingredientes se añaden al contenido de la olla y, cuando las habichuelas están «esclatadas», se va removiendo todo para que no se queme. La cocción dura de 3 a 3 horas y media. Es comida de Semana Santa. Fuera de la cuaresma, se le pueden añadir unas costillitas y patitas de cerdo.

FRANCISCO G. SEJÚ. Receta de CONCEPCIÓN VERDU, fonda *La Concha*.

GARBANZOS A LA CATALANA

Ingredientes:

3 dientes de ajo	1/2 cebolla
2 tomates rallados	1 pastilla de caldo
1 hoja de laurel	
4 rodajas un poco gruesas de morcilla catalana	
1/2 k de garbanzos o como mínimo 400 g	
1 ñora o una cucharada de pimentón	
1 cacillo de agua si los garbanzos están cocidos o son de bote.	

Preparación:

Se ponen a cocer en una olla los garbanzos, después de haber estado a remojo, con la hoja de laurel y la pastilla de caldo de verduras o de carne, durante dos horas, a fuego lento. En una cazuela de barro, preparamos el sofrito: primeramente, los ajos y los apartamos; después, la ñora, teniendo cuidado de que no se queme, y la separamos para majarla en el mortero; a continuación, doramos la cebolla cortada en cuadraditos; seguidamente, el tomate rallado o triturado. A los pocos minutos agregamos las rodajas de morcilla catalana, la ñora picada y, cuando todo esté hecho, ponemos en la cazuela los ajos y los garbanzos, que deben cubrirse con su caldo de hervir o un cacillo de agua caliente donde se habrá diluido la pastilla, en caso de usar garbanzos cocidos. Se puede servir este plato acompañado de huevos duros partidos por la mitad.

GARBANZOS CON CHORIZO

Ingredientes:

1/2 k de garbanzos	200 g de cantimpalos
1 cebolla	3 dientes de ajo
perejil, sal y aceite	
1 ñora o una cucharada de pimentón	

Preparación:

Dejar los garbanzos a remojo en agua fría con sal o bicarbonato durante 24 horas. Lavarlos y escurridos. Ponerlos en la cazuela con agua caliente que los cubra y añadir los cantimpalos. Dejar cocer a fuego lento durante 2 horas. Rehogar en una cazuela de barro la ñora y separarla para picarla en el mortero; en el mismo aceite, se rehogarán la cebolla y los ajos rallados. Añadir unas hojitas de perejil picado, la ñora picada y los garbanzos con un poco del caldo de su cocción, y rectificar de

sal. Cocerlos 20 m más a fuego suave. Puede hacerse con los garbanzos de bote cocidos.

GIRAOIX. Jijona.

Ingredientes para 6 personas:

3 ñoras	2 tomates
2 huevos	ajos
pan tostado	aceite
1/2 k de habichuelas secas	1/2 k de pencas
1/2 k de bacalao	1 k de patatas
6 cebollas pequeñas	sal

Preparación:

Se pone una olla al fuego con agua depositando en la misma las habichuelas. Se dejan hervir y, al observar que se abren, se les cambia el agua. Seguidamente, se añaden las pencas y las cebollas enteras, agregando también el bacalao. Al estar todo casi cocido se incorporan las patatas y la sal, las ñoras y el tomate. En un mortero, se pica una cabeza de ajos y se le va dejando caer el aceite, poco a poco. Se añaden las yemas, sal y limón, y se continua removiendo hasta que esté a punto. Las claras del *all i oli* se hierven y se trocean. En una fuente, se deposita el hervido, con poco caldo, añadiendo por encima los trozos de la clara. Seguidamente, se vierte el contenido entero, cubriendo todo parcialmente. Se reserva un poco de ajos para la sopa. En ese *all i oli* que reservamos en el mortero se ponen caldo de hervido, el tomate y la ñora picados. Se remueve bien y se añade pan tostado a trocitos. Tenemos así dos platos: primeramente, se sirve la sopa y, a continuación, el hervido.

FRANCISCO G. SEJÓ. GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE ALICANTE.

HABICHUELAS CON ALMEJAS ESTILO MEDITERRÁNEO

Ingredientes:

1/2 k de almejas	1/2 k de judías blancas
1 tacita de arroz	1 nabo
2 o 3 acelgas,	1 ñora
1 cabeza de ajos	aceite
1 tomate maduro o dos cucharadas del triturado	
sal	

(Si se quiere hacer sin arroz se agrega un poco más de judías a razón de 70 g por persona.)

Preparación:

Se ponen las judías a remojo en agua fría la noche anterior. Se cuecen con agua fría y, cuando ésta empiece a hervir, se le rompe el hervor agregando un chorrito de agua. En una sartén, se ponen unas 6 cucharadas de aceite de oliva y, cuando está caliente, se rehoga la ñora y se separa; se sofríe la cabeza de ajos, se le añade el tomate y, una vez sofrito, se añade a las judías. Se deja todo cocer a fuego lento casi una hora, agregando las verduras limpias y lavadas junto con el majado de la ñora con un poco de sal. Se deja cocer unos 15 minutos y se agrega el arroz, se rectifica de sal y, cuando falten 10 minutos, se agregan las almejas (que habrán estado a remojo en una fuente con agua y sal).

RECETA DE FAMILIA

HABICHUELAS EN SALSA. Guardamar.

Ingredientes:

1/2 k de acelgas	1 cebolla
4 dientes de ajo	1 ñora
1 tomate maduro	1 cebolla
1 vasito de aceite de oliva	sal

unos cominos en grano

1/2 k de alubias blancas o habichuelas

200 g de judías verdes o cardos

Preparación:

Se ponen las habichuelas a remojo por la noche. Al prepararlas, se lavan, se cambian de agua y se ponen a cocer en cazuela, olla u olla exprés con agua fría. Para que queden tiernas y sean más digeribles se les cortará el hervor al menos dos o tres veces con agua fría. Las verduras lavadas se ponen a cocer al principio, y cuando estén a medio cocer es cuando agregaremos el sofrito. En una sartén, salteamos los ajos y rehogamos la ñora teniendo cuidado de que no se queme; sepáramos y, a continuación, echamos la cebolla muy picadita, que no dejaremos dorar demasiado; por último, el tomate pelado y bien troceado. En el mortero, picamos con un poco de sal, limpia de pieles, pedúnculos y semillas: primero, la ñora; luego, unos cominos; y por último, 2 dientes de ajo. Se agrega este majado al sofrito, se le da unas vueltas y se echa a la cazuela para que cueza hasta que las habichuelas estén hechas. Se comprueba de sal. Al poner a cocer las habichuelas echamos sal y dos dientes de ajo. Si gusta, al final se le añadirá el colorante.

MARGARITA GIL GARCÍA. RESTAURANTE-HOTEL DE LA

LENTEJAS GUIADAS

Ingredientes:

400 g de lentejas

2 puerros

1 cebolla

aceite de oliva

1 morcilla

chorizo

300 de costillar (fresco o salado)

1 punta de jamón o un hueso

Preparación:

Ponemos a cocer la lentejas que habrán estado unas horas a remojo, junto con el jamón, el chorizo, el costillar y la verdu-

ra picada y un chorizo de aceite de oliva. Si queremos que el guiso no quede pesado se puede sacar a media cocción el chorizo. Al final, se agrega la morcilla tal cual o se puede rehogar en la sartén y que cueza dos minutos. Retiramos del fuego, dejamos reposar y servir caliente.

ILEGUM. Jijona.

Ingredientes para 6 comensales:

1/4 de k de habichuelas

1/2 k de patatas

1/2 k de pencas

2 nabos

1 ñora

aceite

azafrán

sal

Preparación:

En una olla de barro se ponen las habichuelas a cocer y, cuando estén media hora hirviendo, se les cambia el agua. Cuando las habichuelas comienzan a abrirse se añaden las pencas, previamente lavadas y cortadas, y el nabo. Mientras tanto, se sofríe una ñora, que se pica luego en un mortero con sal. Este majado se vierte en la olla juntamente con el aceite del sofrito de la ñora. Cuando está todo cocido se agregan las patatas, el azafrán y la sal. Esta *Ilegum* se puede hacer con carne, conejo, costilla de cerdo, tocino, blancos, butifarra negra... y con caracoles.

FRANCISCO G. SOTO. RECETA DE VENTA TERESA.

OLLETA DE ALICANTE

Ingredientes para 6 personas:

200 g de costilla de cerdo

500 g de judías blancas

250 g de lentejas

3 nabos pequeños

6 morcillas de carne

3 pencas de acelgas

2 carloras

250 g de calabaza

1 ñora 1 dl de aceite

250 g de mano, morro y oreja de cerdo

Preparación:

Se ponen a cocer las judías y las lentejas. Cuando empiecen a abrirse se añaden las pencas y las demás verduras. Se frie la ñora en el aceite y se pica. Se añade, junto con el aceite y la fritura, a la cocción. Se hace lo mismo con las costillas y los demás productos del cerdo. En las últimas instancias, se incorporan las morcillas.

ANTONIO G. POYATA. Receta de *NOU MANOLIN*.

OLLA DE CARDILLO

Ingredientes:

750 g de garbanzos	500 g de cardillos
250 g de arroz	aceite de oliva
1 cebolla	4 dientes de ajo
ñora o pimentón, perejil y sal	

Preparación

Se remojan los garbanzos la víspera. Al día siguiente, se echan los garbanzos lavados y escurridos en una olla con agua caliente. Se le añaden sal, aceite, los dientes de ajo enteros, la cebolla cortada en cuartos y el perejil. Se deja cocer todo a fuego reposado; cuando se hallen a media cocción los garbanzos se agregan *els cardets* (cardillos), pelados y cortados; y por último, el arroz y la ñora, que se habrá rehogado con aceite y picado en el mortero junto con el perejil (lo mismo se hace en caso de usar pimentón). El plato debe quedar caldoso, y es preferible, al servirlo, retirar previamente la cebolla y los dientes de ajo.

RECETA FAMILIAR



OLLA DE SANT ANTONI. Monóvar.

Ingredientes:

trigo picado	calabaza
garbanzos	patatas
nabo	pimienta negra
cebolla	ñora, aceite y sal

Preparación:

En una olla, se pone a hervir un poco de trigo con algunos garbanzos y bastante calabaza. Al estar a media cocción se le añaden unas patatas y un nabo. En una sartén, se sofríe una ñora, y se aparta. En el mismo aceite, se sofríe la cebolla y se vierte el contenido de la sartén en la olla. La ñora, con un poco de sal, se pica en el mortero, si gusta con un poco de pimienta negra. Se añade este majado a la olla que tenemos en el fuego. Se deja hervir bien y servir.

FRANCISCO G. SEIJÓ. Receta de la S.^a DE MARTÍNEZ LIMORI

OLLA GITANA

Ingredientes:

1.250 g de garbanzos	250 g de habichuelas blancas
200 g de calabaza	1 cebolla
2 tomates	pimentón o una ñora
azafrán o colorante	3 dientes de ajo
4 peras	agua y sal
1 cucharada de vinagre	
200 g de judías verdes	

Preparación:

Las legumbres las pondremos a remojo por la noche, como se tiene por costumbre; se les cambia el agua y se lavan. Los garbanzos se ponen a cocer cuando el agua está hirviendo. Las habichuelas se ponen cuando el agua está fría. Y se le agrega la

calabaza. En la sartén, ponemos un vasito de aceite de oliva, rehogamos la ñora y los ajos, y separamos; a continuación, la cebolla muy picadita; luego, se pondrá el tomate pelado y picado y, cuando está casi hecho éste, el azafrán, el majado de ñora y ajo, y todo se agrega a la olla cuando la cocción esté a medias. Antes de separar del fuego, se agregan las peras, la cucharada de vinagre y se comprueba de sal.

OLLA VIUDA

Ingredientes:

150 g de garbanzos	150 g de judías verdes
250 g de patatas	250 g de boniatos
250 g de cardos limpios	4 peras medianas
1 tomate	100 g de aceite
azafrán o colorante	sal
4 alcachofas	4 morcillas de cebolla
4 trozos de tocino	
1 cucharada sopera de pimentón o una ñora	

Preparación:

Poner a cocer los garbanzos, remojados desde la víspera, con el tocino. Sofreír la ñora (o el pimentón) y separar. Cuando los garbanzos lleven una hora añadir las judías y los cardos. Transcurrida una hora más, agregar el sofrito (si usamos la ñora, ésta se majará en el mortero con un poco de sal) y el resto de los ingredientes. Prolongar la cocción hasta que estén hechas las patatas y las alcachofas.

FLAR BERENGUER, RESTAURANTE *El Cruce*, de Almoradí.
COCINEROS DE NUESTRA TIERRA.

OLLA VIUDA CON PERAS. Guardamar

Ingredientes:

2 hojas de apio	1 nabo
-----------------	--------

150 g de panceta	2 chorizos
1 cebolla	1 tomate
300 g de garbanzos	1 cuchara sopera de harina
1 ñora	2 patatas
4 peras	125 g de macarrones
1 vasito de aceite de oliva	sal y colorante

Preparación:

Poner la olla al fuego con bastante agua, lavar las verduras y agregarlas, y agregar la sal. Cuando estén lo suficientemente calientes se echan los garbanzos una vez lavados y se baja el fuego en cuanto empiecen a cocer. (Los garbanzos se pondrán a remojo 24 h, con sal o con bicarbonato, como se tenga por costumbre). En la sartén, pondremos el aceite y haremos el frito: primero, la ñora, que apartamos; en el mismo aceite, rehogamos la cebolla; y el tomate al que, cuando esté casi hecho, se da una vuelta. Se añade la ñora picada. Para espesar el caldo se deslíe la cucharada de harina cuidando de que no esté caliente para que no haga grumos (hay quien le da una vuelta en la sartén, solamente para dorarla, sin que se queme). Cuando los garbanzos estén casi hechos, agregamos el sofrito, las patatas lavadas y troceadas, y los macarrones y el colorante. Lo comprobamos de sal. Debe cocer unos veinte minutos más. Antes de acabar la cocción, se agregan las peras enteras y lavadas.

ENCARNA ORTIZ DE VILLAS

POTAJE DE GARBANZOS

Ingredientes:

350 g de garbanzos	1/2 kg. de espinacas
100 g de bacalao	1 huevo duro
1 rebanada de pan	6 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre	perejil
ajos	1 ñora

Preparación:

Se limpian las espinacas y se escaldan con agua hirviendo. Se cuecen los garbanzos con agua hirviendo durante una hora; y se añaden las espinacas y el bacalao desalado. En una sartén, se fríe la rebanada de pan y se separa; luego, se fríen el ajo y la flor. Se majan en el mortero la flor, el pan frito, el perejil y la yema de huevo, y se añade el vinagre. Todo el majado, junto con el aceite, se vierte en los garbanzos. Se deja cocer todo suavemente hasta que esté en su punto.

AGENDA DEL AÑA DE CASA, CAPA.

VI

Pescados y mariscos



PREPARACIÓN

PESCADOS PLANOS

Lenguado, rodaballo y platusa. Son pescados blancos estimados que se pueden comprar frescos o congelados. Se les quita la piel de arriba y la de abajo dando unos cortes bajo la cabeza y en el comienzo de la cola, y luego se tira de la piel, con el cuchillo, que se despegará fácilmente.

Palometa. Pescado azul bastante plano, gris oscuro. Se le quita la piel de igual forma que a los anteriores. Se come adobada. Fría o guisada.

Gallo. Pescado blanco. Se le quita sólo la piel de arriba si se desea sacar filetes. Si se va a freír entero por ser pequeño, se le quita la misma piel de arriba y se recortan la aletas y la cola (y por supuesto, se limpia de tripas y agallas, como todos los pescados).

Para sacar filetes de estos pescados. Una vez quitada la piel, se da un corte con un cuchillo fino, largo y flexible, a lo largo de la espina central. Luego, se apoya sobre la espina el cuchillo y se van despegando los filetes, tirando con la mano, con lo que sacaremos dos filetes del dorso y, a la vez, dos de la otra parte.

PESCADOS REDONDOS

Atún, bacalao fresco, bonito, merluza y mero. Todos son blancos, excepto el atún y el bonito. Hay que desescamarlos bien, raspando la piel en sentido contrario al de las escamas, hacia la cabeza. Luego se lavan para quitar las escamas sueltas.

Para sacar filetes y quitar la piel, se hace primero un corte a lo largo del lomo, siguiendo la espina: así quedarán dos filetes; luego, se apoya el cuchillo contra la parte interior de la piel y se va quitando ésta. Cada uno de los filetes obtenidos queda dividido a su vez en otros dos, que pueden partirse o freír enteros.

Para cortar en rodajas. Se desescama el pescado, se le recortan las aletas al ras y queda al descubierto una especie de cadena de huesecitos, cuyas uniones se aprovecharán para empezar el corte de cada raja, según el grosor que se desee. Quedarán unas rodajas

abiertas, correspondientes a la parte que contenía las tripas, y otras cerradas. Si la merluza es para rellenar, basta con desescamarla bien, pues se debe conservar la piel, pero hay que quitarle la espina abriéndola por la tripa.

Archoas, boquerones y sardinas. A los boquerones y anchons se les quita sólo la cabeza y se lavan bien. También se comen abiertos, quitándoles la espina. Para asarlos sólo se lavan. Son pescados azules. Si se prefiere quitar la tripa, puede hacerse.

Breca, besugo, carpa y dorada. Son pescado azules, menos el besugo. Lo mejor es asarlos. Se debe pedir al pescadero que quite las agallas y escamas. Se lavan bien, se les recortan cola y aletas. La carpa es de agua dulce.

Caballa. Pescado azul, que también se puede hacer filetes como se ha explicado. Es muy alimenticia. Se come, sobre todo, en conserva y en salazón. También se la llama verdel. Puede comerse guisada y escabechada, y frita con ajitos y perejil.

Congrio. Lo mejor del congrio es la parte abierta, pues es la que menos espinas tiene. Se puede hacer cualquier guiso con ella, cortada en rodajas. La parte cerrada se emplea para sopas de pescado, pues está llena de espinas. Es un pescado azul.

Gallineta. Es pescado blanco. Se emplea para sopas de pescado, pues su carne es dura. Se desescama, se le cortan las aletas y se pone entera a cocer.

Lubina. Es pescado blanco. Se desescama, se le sacan tripas y agallas y se guisa entera, asada o cocida. En este último caso, se debe atar con una cinta blanca y ancha, de algodón, para que no se deforme.

Pez espada. Es pescado azul, también llamado emperador. Se compra en filetes ya limpios, pues es muy grande.

Pescadilla. Si es pequeña se le cortan las aletas con tijera, y se le quitan las agallas y la tripa. Se suele freír rebazada en harina y haciéndola morderse la cola. Cuando es grande, se le quita la

cabeza y se parte en rodajas, como la merluza. También se puede hacer en filetes. Es pescado blanco.

Rape y raya. Se les quita la piel viscosa apoyando el cuchillo sobre la espina; saldrán dos filetes. Son pescados blancos.

Roco. Pez fluvial de carne exquisita. Se utiliza como el salmón.

Salmón. Pez fluvial y de mar. Se utiliza de la mitad hacia la cabeza para asados. El resto para hacerlo en rodajas, pues quedan cerradas. También se cuece entero. Se limpia como pescado azul.

Salmoiete. Pescado azul. Si es grande se le cortan las barbas, se desescama, se le sacan las agallas levantando la parte inferior de la cabeza y se corta en 2 o 3 trozos. Si es pequeño, se limpia igual y se fríe entero, con cabeza. También si se asa se hará entero, con cabeza.

MOLUSCOS

Calamares, chipirones, chopitos, pulpo, sepia y voladores. A los calamares se les quita el pellejo. Se separa la cabeza y, entre las tripas, se encontrará la bolsa de tinta. Se raspan los tentáculos ligeramente, se les quita de en medio una especie de pico y, si no son para rellenar, se trucean en rodajas. Los chipirones son una clase pequeña de calamar, muy tierna, que se suelen guisar rellenándolos. Los chopitos únicamente se lavan, se escurren bien, se rebosan en harina y se frien. El pulpo se pela, se apalea bien para ablandarlo y hay que escaldarlo, limpiarlo y darle unas aguas cociéndolo con agua y sal para luego aderezarlo como se quiera; se puede poner en arroz, usar... Hoy, en vez de apalearlo, se suele tener unos días en el congelador y así se ablanda. La bola que tiene en el centro de los tentáculos hay que sacarla siempre. Las sepias se limpian como los calamares, pero la bolsa se trocea para la plancha, arroz, salsa... Hay quien no utiliza los tentáculos, pero puede hacerse, pues tienen un precio alto. Los voladores son calamares más ordinarios y duros; se cortan y sólo se comen guisados.

ALMEJAS, CHIRLAS, MEJILLONES, OSTRAS, VIEIRAS...

A todos se les raspa bien la concha con estropajo o cepillo y se

lavan bien. Las almejas se dejan reposar con agua y sal unos minutos. Las ostras y almejas también se dejan así unos minutos para que suelten la arena. Se suelen poner al vapor antes de prepararlos, para que suelten la arena. Las ostras y las almejas, si son para comer en crudo, se lavan bien y se presentan abiertas y sobre hielo picado. Las vieiras se abren con un cuchillo, se les quita la bolsa de la arena, se separan de las conchas y se limpian bien éstas pues se suelen guisar en ellas.

CARACOL DE TIERRA

Se dejan ocho días metidos en una cesta y tapados; o en una cacerola tapados, y se les echa un puñadito de harina. Luego se lavan con agua, sal y vinagre hasta que no suelten babas, y se ponen a cocer con agua a fuego muy lento para que saquen su molla.

CRUSTÁCEOS

Langosta, bogavante, centollo, nécora, cangrejo, cigala, bucy de mar, langostino, carabinero, gamba, quisquilla, percebe. Todos ellos se lavan bien y se comen una vez hervidos, o a la plancha. A los percebes se los separan de los trozos de roca a los que están adheridos, se lavan y se cuecen con abundante agua y sal gorda durante 7 minutos por kilo, lo que es regla general para todos los demás, salvo las quisquillas y gambas, que sólo se cuecen durante dos minutos. Los cangrejos de río se lavan, y se tira de la aleta central de la cola para que salga el intestino entero. Los moluscos y crustáceos son ejemplares caros, exquisitos, poco nutritivos. A su favor tienen que aportan gran proporción de sales minerales y vitaminas.

ANGULAS

Son las crías de las anguilas, que abundan en muchos de nuestros ríos así como en otros de Europa. La anguila, en cierto momento de su vida, emigra hacia el mar, y en un viaje nupcial que suele durar unos seis meses llega al mar de los Sargazos. Allí desova y finalmente muere. Las larvas, al romper el huevo, comienzan su gran periplo de retorno a Europa, que dura 4 meses. Estas larvas,

conocidas como angulas, son arrastradas por las corrientes marinas y, en el momento en que entran en los estuarios, son transparentes y miden de 6 a 9 cm de longitud. Crecen y se pescan en aguas dulces. Al llegar a las desembocaduras de los ríos y rías, se pescan con unas redes tupidas y con mango; esto suele hacerse de noche y con un farol para atraerlas. Hay que lavarlas bien y cocer con agua salada; hirviendo se remueven y sacan rápidamente. Se meten nuevamente en agua salada templada como último lavado; luego, se escurren sobre un paño blanco. Son muy apreciadas en el sur de Francia, en el País Vasco y en toda España. Las larvas que no son pescadas crecen y se pigmentan. La angula llamada «amarilla» tiene un dorso pardo, que luego se hace verdoso, y un vientre amarillento, que después se volverá blanco y plateado. La anguila que desciende al mar de los Sargazos es la más apreciada: se la llama «anguila plateada». El macho mide 50 cm y las hembras 1 m; se venden vivas. Hay que saber matarlas y despellejarlas.



AJADA DE BACALAO CON COLIFLOR

Ingredientes:

800 g de bacalao	1 coliflor mediana
1 cabeza de ajos	2 dientes de ajo
4 hojas de laurel	medio litro de aceite
2 cucharadas de pimentón dulce o dos flores secas	
medio vaso de vinagre, perejil y sal	

Preparación:

Preparar la ajada dorando los ajos pelados y enteros junto con dos hojas de laurel. En una sartén con aceite templado, dorar la flor y reservarla. Echar el pimentón y el vinagre, y dar un hervor. Poner el bacalao en remojo desde la noche anterior y, en la última agua de su remojo, ponerlo al fuego, junto con los dientes de ajo, dos hojas de laurel y un ramito de perejil. Cuando se le haya dado un hervor, escurrirlo y, en la misma agua, cocer la coliflor con un poco de sal. Presentar el bacalao en la mesa en una fuente de servir, adornado con la coliflor, y regarlo con la ajada caliente. Si se usa flor se maja en el mortero y se une a la sartén.

GARRO

ALL I PEBRE DE ANGUILAS

Ingredientes:

2 kg de anguilas	3 dientes de ajo
12 alimendras tostadas y peladas	1 dl de aceite de oliva
1 flor o cucharada de pimentón	3/4 de l de agua caliente
perejil, azafrán, sal	

Preparación:

Limpiar las anguilas y quitarles la piel. Cortarlas en trozos de 7 u 8 cm. Sazonarlas de sal y reservar unos minutos. Poner en una cazuela de barro el aceite a calentar, echar la flor, rebo-

gar y separar antes de que se queme (si usamos pimentón, rehogar y echar el agua antes de que se queme). Al tiempo que va cociendo, ir incorporando los trozos de anguila, que deben quedar cubiertos de líquido. La ñora picada, limpia de semillas y pedúnculo, se incorpora antes que la anguila. Continuar la cocción, añadir los condimentos machacados con mortero, azafrán, ajos, perejil y almendras con unas gotas de aceite. El majado debe quedar como una pasta finísima que hay que diluir con parte del caldo de las anguilas. Incorporar a la cazuela de barro. Dejar cocer unos minutos más hasta que las anguilas estén totalmente cocidas. Servir en el mismo recipiente.

ALISAMB BACALLÀ I PICAT. Monóvar

Ingredientes para 6 comensales:

200 g de bacalao	1/2 k de patatas
1/2 k de lentejas	1/4 de k de pencas
1 cebolla	1 tomate
1 ñora	sal

Para el «picat»:

pan tostado	huevos duros
blanco o chorizo	limón
pimienta negra	

Preparación:

Se ponen las lentejas a hervir en una olla de porcelana, añadiendo una cebolla cortada en cuatro pedazos, un tomate seco y una ñora. Cuando las lentejas están casi cocidas se les añade el bacallà, las pencas —previamente hervidas—, y las patatas. Se echa sal, se dejan cocer y se sirven en una fuente, dejando el caldo en la olla. Se prepara el *all i oli* (ajoaceite) con aceite, ajo y huevo y un poco de sal añadiendo el caldo del reservado. Esto se vierte en la fuente, reservando cierta cantidad en un plato para preparar el *picat*. Para éste se pone el caldo de la

olla en una cazuela con *las aïas* que se han reservado, todo debidamente disuelto. Se le añade pan tostado cortado y huevos duros a trocitos, un poco de blanco o chorizo, según gusto del cocinero o comensal, y medias ruedas de limón. Se sacan pimiento y tomate de la olla, se aplastan un poco y se ponen por encima, añadiendo una pizca de pimienta negra. Como primer plato se sirven *els alís*, y seguidamente el *picat*.

FRANCISCO G. SENO

ALMEJAS A LA SANTANDERINA

Ingredientes para 2 comensales:

1/2 k de almejas	2 tomates maduros
2cientos de ajo	1 vaso de vino blanco
1 cebolla pequeña	1 chorrito de aceite
1 cucharadita de pimentón dulce o una ñora	
pimienta molida, sal y perejil	

Preparación:

Se ponen con agua las almejas y se dejan reposar, añadiendo un puñado de sal al agua para que suciten toda la arena; luego, se lavan. Se pone al fuego una cazuela de barro con un poco de aceite, en el que se va dorando suavemente la cebolla picada. Mientras, se pelan y se pican menudos los dientes de ajo, que se añadirán enseguida. Los tomates se pelan, se les quitan las semillas y se trocean. Se añaden a la cazuela, al tiempo que se espolvorea el pimentón. La ñora se rehoga antes, se deja enfriar, se maja y se agrega ahora. Se deja que todo se sofría unos minutos. Se agregan a la cazuela las almejas, el perejil picado y el vino. Se salpimenta el guiso y se pone a fuego muy fuerte, para que las almejas se abran pero no se resequen. Se revuelve un poco con una cuchara de madera y, al cabo de unos tres minutos durante los que se habrán abierto las almejas, se puede servir en la misma cazuela.

ATÚN FRESCO COSTERA

Ingredientes:

4 rodajas de atún fresco	1 hoja de laurel
1/2 vaso de vinagre	2 cucharadas de pimentón
2 ñoras	1/4 de l de aceite de oliva
6 almendras	2 tomates
1 rebanada de pan frito	papel de aluminio
ajos, sal y unos granos de pimienta	

Preparación:

Lavar los trozos de atún en agua bien fría. Secar, sazonar, untar con aceite y envolver con papel de aluminio. Colocarlos en un colador situado sobre una cazuela con agua hirviendo, pero sin tocar el líquido. Cocer al vapor durante 25 minutos. Dejar enfriar un poco, desenvolver del papel y poner a hervir en cazuela de barro. Fréir a fuego lento los tomates, las ñoras, el laurel, los ajos pelados, los granos de pimienta y las almendras crudas. Echarlo todo por encima del atún, y agregar el pimentón; después, el vinagre. Dejar hervir unos minutos más y servir añadiendo trocitos de pan frito.

BACALAO AL AJO ARRIERO

Ingredientes:

1/2 k de bacalao grueso	2 dl de aceite.
1 cebolla grande	4 dientes de ajo
2 pimientos morrones	2 ñoras

Preparación:

La víspera, se desmiga el bacalao en tiritas, quitándole la piel, y se deja en remojo 24 horas, cambiándole el agua cada 8 horas aproximadamente. Cuando se vaya a hacer, se saca y se seca sobre un paño, estrujándolo con suavidad. También se deben remojar las ñoras durante 1 o 2 horas. Se calienta el

aceite en una cazuela de barro y se echa la cebolla muy picada, que se rehoga a fuego lento. Al cabo de unos 5 minutos, se añade el ajo, también muy picado, y se sigue la cocción lenta otros cinco minutos aproximadamente, sin dejar que los ajos se doren; se añade el bacalao y se tiene otros 10 minutos, moviendo la cazuela, al cabo de los cuales se añaden las ñoras que estaban a remojo, pero bien escurridos. Se mueve todo con cuchara de madera y se deja cocer lentamente unos 45 minutos.

BACALAO A LA VIZCAÍNA

Ingredientes:

1 k de bacalao	2 cebollas grandes
1 k de tomates maduros	3 ñoras
harina	
8 cucharadas soperas de aceite de oliva	

Preparación:

Se prepara la salsa de tomate; mientras tanto, ponemos el bacalao al fuego con agua caliente unos minutos para limpiarlo de escamas y espinas. Se habrá desalado antes como se tenga costumbre. En una cazuela de barro, se pone el aceite; la cebolla limpia y bien picadita la doramos. Se escurre bien el bacalao, se rehoga con harina y se va poniendo en la cazuela. Una vez que esté dorado, agregamos la salsa de tomate a la cazuela. Y también los pimientos secos, que habrán estado a remojo con agua tibia unas tres horas y a los que previamente habremos sacado la pulpa y paslado ésta por el chino. Se deja cocer a fuego lento unos 10 minutos. Se puede espolvorear con un poco de pimentón para la presentación. Este plato puede prepararse la víspera.

BACALAO AL ESTILO CASERÍO

Ingredientes:

1/2 k de lomos de bacalao	3/4 k de cebollas
9 pimientos choriceros	1 puerro pequeño
1 pimiento verde	1 tomate
4 dientes de ajo	3 dl de aceite de oliva
1/2 l de caldo de bacalao	2 trozos de pan, pimienta y sal

Preparación:

Se prepara el bacalao: se corta en trozos iguales, se pone a remojo 24 horas, cambiando el agua 4 veces, se deja en sitio fresco y se lava el recipiente cada vez que se cambia el agua. Pelar las cebollas y cortar en juliana. Pelar los dientes de ajo y partílos por la mitad a lo largo; se limpia el puerro y se corta en trocitos; lo mismo hacemos con el pimiento cortándolo en aros finos. Poner a remojo los pimientos choriceros en agua tibia 3 horas. Poner en una cazuela 1 dl de aceite a calentar, e incorporar los dientes de ajo y dejarlos dorar un poco. Retirar y añadir las cebollas; bajar el fuego y rogar éstas lentamente. Incorporar el puerro, el pimiento y el tomate, y mantenerlo todo a fuego suave una hora dándole vueltas. Añadir el pan tostado, rogado y mojado en el conjunto, con la mitad del caldo del bacalao; darle una vuelta. Incorporar la pulpa de los choriceros y cocer otra media hora. Cuando falten 5 minutos para terminar la cocción agregar el resto del caldo. Salpimentar y pasar la salsa por el chino, primero por la rejilla gruesa y luego por la más fina. Poner a calentar a fuego suave el resto del aceite en una sartén, añadir los dos dientes de ajo pelados y cortados por la mitad a lo largo, dorarlos y retirarlos. Incorporar los lomos de bacalao, escurridos, de tres en tres, con la piel hacia abajo, dejando unos instantes hasta que empiecen a encogerse; darles la vuelta y dejarlos 5 minutos hasta que se ablanden: no deben freírse, sólo cocerse. Repetir la operación con el resto de bacalao, y escurrir. Poner la salsa y el bacalao

en una cazuela de barro, a fuego muy suave. Dejar hacer unos 5 minutos, moviendo la cazuela suavemente, para que no se pegue. Retirar y dejar templar. Volver a poner la cazuela a fuego suave, dejar hervir otros 5 minutos moviéndola un par de veces, y servir.

Mia

BACALAO AL PIL-PIL

Ingredientes:

de 1 a 3 dientes de ajo	1/4 de l de aceite de oliva
1 ñora	agua
4 trozos de lomo de bacalao desalados	

Preparación:

En una cazuela de barro se ponen cuatro cucharada de aceite y se coloca el bacalao rebozado con harina, hasta que se dore un poco. En una sartén, se pone el resto del aceite. Se rehogan la ñora entera y los ajos. Se retira del fuego y se deja que se enfríe un poco. Se retiran tanto la ñora como los ajos y se añade solamente el aceite a la cazuela del bacalao. Puesto a fuego muy lento, moveremos continuamente la cazuela en vaivenes suaves a la vez que se va agregando agua. Cuando la salsa esté espesa, se deja reposar y se sirve caliente (calentamos antes de servir).

BACALAO CON PATATAS

Ingredientes:

300 g de bacalao seco	1 k de patatas
1 cebolla	1 pimiento rojo
2 tomates	2 dientes de ajo
25 g de harina	1 ñora
1 hoja de laurel	
perejil, unas hebras de azafrán, aceite y sal	

Preparación:

Poner a remojo el bacalao durante 24 h, cambiando el agua de vez en cuando. Se corta en trozos regulares y éstos se rebozan con la harina y se fríen hasta que estén dorados. En la misma grasa se sofríen los ajos (la ñora se separa), el pimiento rojo se rehoga cortado a tiritas, y lo mismo la cebolla, los tomates pelados y troceados, y las patatas troceadas. Se agrega la ñora majada, se le da una vuelta suavemente, se cubre con agua caliente y se cuece 10 m. Se incorporan el bacalao y el azafrán, y prosigue la cocción hasta que las patatas queden tiernas. Se sirve acompañado o adornado con una ramita de perejil.

BACALAO EN SALSA VERDE

Ingredientes:

3/4 de kg de bacalao	8 cucharadas de aceite
harina	perejil
4 dientes de ajo	agua
una ñora	

Preparación:

El bacalao, cortado en trozos, lo pondremos a remojo por la noche y cambiaremos el agua una o dos veces. Ponemos el aceite, los ajos y la ñora en la cazuela, se apartan y, entonces, el bacalao, rebozado con harina, se coloca en la cazuela. En el mortero picamos la ñora, los ajos, y el perejil; se agrega un poco de agua al mortero, removemos, y se echa a la cazuela; se cubre de agua y se deja hervir removiendo la cazuela de vez en cuando.

BACALLÀ A LA LLAUNA

Ingredientes:

400 g de bacalao en trozos	harina en un plato
aceite para freír	3 dientes de ajo

una ñora

1 pimiento rojo para asar

un vaso de vino blanco

1 hoja de laurel y sal

Preparación:

El bacalao se tiene a remojo 24 horas antes, cambiándole durante ese tiempo tres veces el agua. Al día siguiente, se saca del agua, se seca sobre un paño, se pasa por harina y se fríe hasta que las tajadas tomen un color dorado. Cuando están casi listas, se disponen en una fuente de horno, una *llauna*. El pimiento, previamente asado y pelado, se corta en tiras y éstas se colocan encima del bacalao. En el aceite de freír el bacalao, se rehoga primeramente la ñora, y se separa; luego, los ajos muy picaditos, y cuando se empieza todo a dorar se agregan el majado y el vaso de vino. Se remueve todo bien y se echa la hoja de laurel. Se sazona probando el caldo. Luego, se vierte sobre el bacalao y se introduce la fuente en el horno, donde cocerá a temperatura suave hasta que la superficie de las tajadas queden doradas. Se sirve muy caliente. Si, después del asado, se deja que el pimiento rojo siga tapado, soltará más jugo y éste podrá incorporarse al guiso. Además, así se facilita la operación de pelado. Debe servirse en la misma *llauna*.

BESUGO ASADO

Ingredientes:

1 besugo de 1.500 g	2 dientes de ajo
2 limones	1/4 de l de vino blanco
laurel, perejil, una ñora	aceite y sal

Preparación:

Limpiar el besugo, sazonarlo, hacerle unos cortes en el lomo e introducir en cada corte media rodaja de limón. En una sartén con un poco de aceite, se rehoga la ñora, se separa y, limpia de semillas, se prepara una majada con la ñora, los ajos, el perejil, el vino blanco, un chorro de aceite y una hoja de laurel. Colocar el

besugo en la fuente y regar con el aceite de ñoras y con la majada. Cocerlo en el microondas durante 20 m, a la máxima potencia.



BESUGO EN ESCABECHE

Ingredientes:

1 cebolla	2 zanahorias
1 cebollino fresco	1 cabeza de ajos
1 hoja de laurel	granos de pimienta blanca
1 vaso de vinagre	2 vasos de agua
1 vaso de aceite	sal
1 besugo de 1.500 g o 4 besugos de ración	

Preparación:

Limpiar el besugo, lavarlo, secarlo, sazonarlo por dentro y por fuera, y colocarlo en una besuguera de barro. Calentar en aceite y rehogar primeramente la cabeza de ajos y la ñora; separar. A continuación, dorar la cebolla cortada en gajos finos, y también la zanahoria (en juliana), el cebollino picado, el laurel y unos granos de pimienta. Añadir agua y cocer hasta que la cebolla esté tierna. Incorporar el aceite, el vinagre, los ajos y la ñora entera; dar unos hervores y verter este escabeche sobre el besugo. Poner al fuego y, en cuanto rompa a hervir, contar 5 minutos si es un besugo grande o 2 si son pequeños; dar la vuelta y, cuando rompa el hervor de nuevo, tapar y dejar reposar. Servirlo entero si es uno grande, acompañado por su escabeche y adornado con unas hebras largas de cebollino y, para acompañar, unas patatas hechas al vapor. Si son de ración, se sirven los lomos con el mismo acompañamiento.

BLANQUILLO DE RAPE

Ingredientes para 6 comensales:

1'5 k de rape	6 cebollas medianas
1 k de patatas	3 ñoras secas



2 cabezas de ajos	200 g de judías verdes
50 cl de aceite de oliva	sal

Preparación:

En una cazuela con agua, poner en crudo las cebollas, las ñoras, las judías, los ajos y el aceite. Pasada media hora de cocción, se añaden las patatas y el rape. Este plato quedará listo pasados 25 o 30 minutos. Se incluye dentro de los llamados *giraboix*. Antes de degustarlo, hacer un *all i oli* que, con añadido del caldo de ese guiso, verteremos por encima.

RESTAURANTE BATISTE, SANZ PUL. A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR.

BONITO A LA ASTURIANA

Ingredientes para 6 comensales:

1 k de bonito en rodajas	1 vaso de sidra
1 taza de harina	aceite
1 dl de vinagre	3 dientes de ajo
1 atadito de hierbas	1 rama de canela
1 cucharadita de pimentón o una ñora, pimienta y sal	

Preparación:

Se limpian las rodajas de bonito, se sazonan con sal y un poco de pimienta, se pasan por harina, y se fríen en una sartén con aceite hasta que queden doradas. Luego, se trasladan a una cazuela de barro. En el aceite, se fríe el pescado, se dora la ñora (en caso de que se use) y se retira; se echan los ajos pelados y, cuando se hayan frito, se añaden el atadillo de hierbas, la canela, y se espolvorea todo con el pimentón o la ñora majada con un poco de sal, removiendo con una cuchara a fuego suave. Seguidamente, se moja con la sidra y el vinagre y se sazona con sal y pimienta, dejándolo cocer durante unos minutos. Pasar la salsa obtenida a través de un colador y cubrir con ella las rodajas de pescado, que deberán cocer junto con el líquido unos 5 minutos. Se sirve con la misma cacerola de

barro. El guiso gana en sabor si se prepara unas horas antes de presentarlo a la mesa.



BONITO EN SALSA DE PIMIENTOS

Ingredientes:

1 k de bonito sin piel ni espinas	1 k de cebollas
3 dientes de ajo	4 pimientos choriceros
aceite	caldo
sal	pimienta
perejil	harina
1 cebollino	

Preparación:

Pelar y picar la cebolla y los ajos. Freírlos hasta que estén dorados. Añadir un vaso de caldo, otro de agua, sal, pimienta y perejil picado. Cocer hasta que la cebolla esté tierna y la salsa espese ligeramente. Poner los pimientos a remojo en agua caliente. Cuando estén tiernos raspar la carne de los pimientos sobre la salsa y dejar cocer 10 minutos. Pasar la salsa por el pasapurés. Enharinar el bonito y freírlo. Ponerlo en una cazuela, cubrir con la salsa y cocer a fuego lento 15 minutos. Espolvorear con cebollino y servir.

BONITO EN SALSA ROJA

Ingredientes:

1 k de bonito	2 pimientos verdes
1 pimiento rojo asado	1 cebolla
6 tomates rojos maduros	2 pimientos choriceros
1 dl de aceite de oliva	sal

Preparación:

El bonito, limpio de espina, piel y partes negras, se corta a trozos regulares no muy pequeños. Se ponen en remojo los

pimientos con agua templada. Se pelan los tomates y se cortan en trozos. En una cazuela de barro, rehogamos el bonito, y separamos; en el mismo aceite, se rehoga la cebolla bien picada y, cuando está transparente, agregamos el pimiento verde, limpio y troceado a tiras; después agregamos también la carne de las ñoras y el tomate bien picado. Se deja hacer unos 8 minutos y se incorpora el atún para que cueza con la salsa. Se prueba de sal y se sirve.

BRAZO DE PULPO DE LA BAHÍA DE ALTEA ASADO CON MILHOJAS DE COLLEJAS Y ACEITE DE ÑORAS

Ingredientes:

4 patas grandes de pulpo	200 g de patatas
100 g de jamón serrano	100 g de cebollas
1 vieira	1 alcachofa
2 ñoras	ajos
5 g de pimentón dulce	5 g de pimentón picante
romero, tomillo	flor de sal
sal, pimienta y aceite de oliva	

Preparación:

Cocer el pulpo en agua abundante y dejar reposar una hora. Pelar la patata, cortada en discos de 1 centímetro, y cocerla en agua con aceite de oliva y ajo. Quitar las hojas a la alcachofa, cortarla en láminas finísimas, y freírlas. Escaldar las ñoras, extraer la pulpa con una cuchara y triturarla en un robot de cocina con dos ajos, sal, pimentón, 100 g de aceite de oliva y las hierbas. Montar las milhojas alternando láminas de patata con capas de vieira, collejas, jamón y chips en una sartén, y servirlo con la milhojas. Manchar con aceite de ñoras y espolvorear con flor de sal.

ANTONIO SÁNCHEZ. COCINEROS DE NUESTRA TIERRA

CALAMAR CON PIPERRADA

Ingredientes:

1 calamar de anzuelo	2 dientes de ajo
2 ñoras fritas	1 cebolla
1 tomate pelado y picado	perejil
aceitunas negras picadas	aceite de oliva
2 capellanes asados y troceados	sal

Preparación:

Se sazona el calamar y se dora en la sartén. Picar la cebolla a cuadraditos, incorporar el capellán, el tomate, las aceitunas y las ñoras machacadas con los ajos y el perejil. Agregar este aliño al calamar y gratinar durante cinco minutos.

RESTAURANTE LA FINCA, FUCHE. DIARIO INFORMACIÓN.

CALDERO DE GALLINA

Ingredientes:

2 medidas de aceite de oliva	1 ñora
1 cabeza de ajos	1 pimienta
1/2 bote de tomate triturado	1 litro de agua
1/2 k de arroz	azafrán y sal
2 1/2 k de gallineta, lechola y dentón	

Preparación:

Calentar el aceite, freír la ñora y apartar; luego, el pimienta, que retiramos. Una vez fría, machacamos la ñora en el mortero y, después, los ajos y el tomate. Agregamos el agua y un poco de azafrán. Cuando comience a hervir añadimos el pescado limpio y troceado, dejándolo cocer 15 minutos. Sofreír el arroz en la paellera y regar con el caldo obtenido, dejando 15 minutos de cocción. Se decora con los cuartos de pimienta, ya sofritos. Aderezar el pescado con *all i oli* una vez en bandeja. Esta especie de *salmorreta* no

contiene más que ajo, aceite de oliva y caldo de pescado para suavizar. Primero, se come el pescado, y luego, el arroz.

RESTAURANTE GEMMA, Isla de Tabarca. A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR

CALDERO DE GALLINETA Y BOGAVANTE

Ingredientes:

2 k de gallineta	1 k de bogavante
1 k de patatas	2 cabezas de ajos
6 ñoras	3 tomates maduros rallados
150 cl de aceite de oliva	1 cucharadita de colorante
3 litros de fumé de pescado.	

Preparación:

Se fríen las ñoras, se apartan, y se pican. Se hace un sofrito de ajo picado, tomate, ñoras y colorante, y se pone en una cazuela con caldo de pescado. Se añaden las patatas y el bogavante partido por el centro y, a los 10 minutos, se agrega la gallineta. Con 15 minutos más de cocción, queda listo para servir. Del caldo se puede hacer arroz a banda, pero ello es opcional.

RESTAURANTE PATILLA, Santa Pola. A. G. POMATA. COCINA DE LA MAR

CALDERO DE PESCADOS

Ingredientes:

1/4 de k de gambas	1/4 de k de mejillones
125 g de almejas	1/4 de k de anillas de calamar
1 k de rape	8 langostinos
1 pimienta verde y medio rojo	2 zanahorias
12 gambas arroceras	1 cebolla
2 dientes de ajo	12 almendras tostadas
1 vaso de vino blanco	12 cucharadas de aceite
1 ñora	1 pimienta picante

2 ramitas de perejil
1 pimiento chorricero picante o una guindilla
1 tomate maduro o 6 cucharadas de tomate frito
sal, harina, caldo de pescado o agua

Preparación:

Se limpia el tomate, escaldándolo bien, y en esa misma agua pondremos a remojo la ñora y el chorricero, para sacarles la carne. Lavamos y raspamos las zanahorias; limpiamos la cebolla y los dientes de ajo. Trituramos juntos los dientes de ajo, las almendras, la cebolla, los pimientos y las zanahorias. Ponemos 4 cucharadas de aceite en la sartén y freímos a fuego lento el triturado. Añadimos el tomate y el perejil picado, las carnes de los pimientos y del chorricero. Pasamos por harina las anillas de calamar y el rape en trozos, todo sazonado, y lo freímos ligeramente en el resto de aceite en cazuela de barro. Damos una vuelta a las gambas lavadas y preparadas; abrimos los mejillones al vapor. Ponemos las almejas en agua a remojo con sal para que suelten arena; las colocamos junto con los mejillones y se cuele el caldo que suelten. Añadir el refrito a la cazuela y cubrir con el caldo de los mejillones y almejas. Colocar por encima los langostinos, las almejas y los mejillones con una sola concha, y agregar un poco de caldo de morralla; en su falta, el de cocer las gambas. Se rectifica de sal y se deja cocer durante 5 o 10 minutos. Se espolvorea con perejil picado, se deja reposar unos minutos y se sirve.

CALDO O FUMET DE PESCADO

Ingredientes:

128 1/4 de l de agua 1 cebolla mediana
1 zanahoria 1/4 de vaso de vino blanco seco
1 k de cabezas, espinas y resto de pescado blanco
hierbas (tomillo, laurel, perejil...)

Preparación:

Se colocan en una cacerola la cebolla y la zanahoria, limpias y troceadas, junto con las hierbas y el pescado. Se moja todo con el agua y el vino, se sazona el conjunto y se pone al fuego. Cuando comience a hervir el caldo, se reduce la intensidad del fuego y se prosigue la ebullición lentamente por espacio de 25 o 30 minutos. Para preparar una sopa, se pasa el caldo por un colador y se pone de nuevo al fuego. Cuando empiece a hervir, se le echan cuatro cucharadas de pasta y se continúa la cocción durante 8 o 12 minutos, según sea el grosor de la pasta. También se le puede añadir arroz, en vez de pasta, en la misma cantidad, pero entonces se cuece de 15 a 20 minutos. Si el caldo resultante se va utilizar como *fumet* (para mojar salsas, por ejemplo) se deja reducir durante otros 25 minutos y, una vez frío el líquido, se cuele a través de una tela, quedando así listo para utilizar.

CONGRIO EN FUENTE DE BARRO

Ingredientes:

2 huevos 1 pimiento morrón
1/2 taza de leche 1 cucharada de perejil picado
1 cebolla grande bien picada 1/2 k de patatas hervidas
4 rebanadas de pan de molde fritas
1 k de congrio o bacalao a trozos (4 trozos)
1 ñora o una cucharadita de pimentón dulce
4 tomates medianos maduros picados y troceados
aceite, sal y pimienta blanca recién molida

Preparación:

Sazonar el pescado con sal, pimienta y zumo de limón, y reservarlo. Calentar el aceite en una sartén y freír el pan; apartar. A continuación rehogamos la ñora y la separamos para picarla en el mortero. En el mismo aceite doramos, no mu-

cho, la cebolla. Agregamos el tomate y dejamos cocer unos minutos; y agregamos la ñora picada. Untar con mantequilla o con aceite una fuente de barro y colocar una capa de sofrito, luego otra de pescado, otra de tomate, el pan frito o las patatas cortadas en rodajas, y más tomate. Repetir hasta haber acabado con los ingredientes. También podemos utilizar una cacerola. Por último, adornamos con rodajas de huevo duro y tiras de pimiento morrón. Tapar y meter en el horno a 175° C. Dejar aproximadamente media hora. Si viéramos que queda seco, se puede añadir media taza de leche. Finalmente, sacamos y espolvoreamos con perejil bien picadito. Listo para servir.



DORADA CON SALSA DE ÑORA

Ingredientes:

4 doradas medianas	sal y aceite de oliva
1 ñora	3 anchoas y mantequilla

Preparación:

Limpiar el pescado y sazonarlo, dejándolo un tiempo para que tome sabor. Mientras tanto preparamos la salsa: ponemos los ingredientes en el turris y picamos todos los ingredientes (la ñora, limpia de semillas y de pedúnculo). Ponemos la plancha al fuego y echamos el aceite de oliva; cuando esté caliente, ponemos el pescado durante diez minutos. Tendremos el horno preparado: ponemos el pescado en una bandeja y lo tenemos en el horno otros diez minutos. Acompañar con la salsa.

PEDRO ALBERTO, RESTAURANTE RINCÓN DE PEDRO GUARDAMAR (ALICANTE)

DOT AL ESTILO ALMADRABA

Ingredientes para 6 personas:

2 ñoras	2 docenas de almendras
2 rebanadas de pan medianas	1 cabeza de ajos mediana
2 dl de aceite de oliva	2 hojas de laurel

2 cucharadas de perejil picado
2 k de *dot* (también se conoce como *cherná*), ya limpio
sal y pimienta

Preparación:

Poner al fuego una cacerola ancha con agua suficiente para cubrir el *dot*, agregando las hojas de laurel y una pizca de sal. Cuando haya hervido dos o tres minutos, colocar el *dot*, dejándolo hervir 30 minutos a fuego lento. Pasado este tiempo, dejar enfriar el pescado con su misma agua. Luego, se desmiga, y lo guardamos. En una sartén con aceite caliente, se sofríen las almendras y las rebanadas de pan cuidando de que no se quemen. Cuando tomen color se retiran y pican en un mortero junto con el perejil, los ajos y las ñoras, que habremos rehogado previamente. Con todo ello obtendremos una picada que tendremos que procurar que quede lo más fina posible. En la misma cazuela de cocer el *dot* (sin el caldo, que reservaremos) poner las hebras de pescado con un poco de aceite y la picada, añadiendo aceite lentamente hasta que empiece a pasarse en el fondo. Salpimentar al gusto.

CASA PAGO NÚÑEZ (LA PALMERA). Benidorm. A. G. POMERO. COCINA DE LA MAR.

ESCABECHE DE PESCADO

Ingredientes:

1 vaso de vinagre	2 hojas de laurel
1 cabeza de ajos	1 ñora
harina, aceite y sal	
1 k de pescado (merluza, caballa, rape, sardinas, truchas...)	

Preparación:

Se limpian los pescados; si son pequeños, se les quitarán las cabezas. Se sazonan con sal y se enharinan. Se pone aceite en la sartén, se rehogan los ajos y la ñora, se separan, y se fríe el pescado, que se va colocando en una cazuela de barro. Se cuece el aceite de freír, se ponen 5 cucharadas del mismo en la

sartén y se da una vuelta a las hojas de laurel, al majado de ñora y a los ajos. Se retira del fuego y añadimos el vinagre y un vaso de agua. Se pone al fuego y se deja unos cinco minutos más. Se vierte sobre el pescado y se deja enfriar. Es aconsejable prepararlo el día anterior. Se sirve frío.

GAZPACHO DE MERO

Ingredientes:

1 k de cabeza de mero	1 k de cebollas
1 k de mero	8 dientes de ajo
1 k de tomates maduros	4 hojas de laurel
100 g de avellanas tostadas	4 ñoras
2 tortas de gazpachos	aceite
pimienta	sal

Preparación:

Se quitan las semillas a las ñoras, que se ponen a remojo en un vaso de agua. En una cacerola, se ponen a calentar dos litros de agua. En la sartén, se pone un vasito de aceite de oliva y se echan a freír tres dientes de ajo, partidos en rodajas. Cuando empiezan a dorarse, se añade medio kilo de cebollas, partidas muy finas; en cuanto toman color, se agrega medio kilo de tomates, pelados y partidos. Una vez frito todo, se echa a la cacerola, poniendo el laurel, pimienta y sal. Se deja cocer media hora y, entonces, se pone la cabeza del mero en trozos. Se hierva durante varios minutos más, se pasa por el chino y se reserva. En la sartén, se pone otro vasito de aceite y, cuando está bien caliente, se frien las ñoras. Las avellanas se majan en el mortero, junto con dos dientes de ajo y sal. En el aceite que queda en la sartén, se echan los ajos restantes, picados, y cuando se doran, las otras cebollas, ralladas. Se deja dorar y se añade el resto de los tomates, pelados, rallados y pasados por un colador. Se cuece todo a fuego lento, durante unos cinco mi-

nutos, y se echa entonces el mero limpio, cortado en trozos pequeños, y las pocas molas que hayan podido sacarse de la cabeza cocida. Se rehoga cinco minutos y se agregan el caldo, el majado y el agua de rehogar las ñoras. Se deja cocer cinco minutos y se agregan las tortas del gazpacho desmenuzadas. Se cuece diez minutos más. Debe quedar algo espeso, pero no demasiado. Se sirve muy caliente.

GUISO MARINERO DE RAYA

Ingredientes:

750 g de raya	250 g de rape
500 g de patatas	1 diente de ajo
1 cebolla mediana	1 ñora
1 vaso de vino blanco seco	harina
1 cucharadita de pimentón picante	
10 cucharadas de aceite de oliva y sal	

Preparación:

Se limpian la raya y el rape, se cortan en trozos, se sazonan. Se pasa todo por harina y se fríe ligeramente; se separa y reserva. En una cazuela con la mitad del aceite, se rehoga la ñora y se aparta; doramos la cebolla muy picada y el diente de ajo; y a las patatas peladas, lavadas y troceadas, se añade al sofrito moviéndolas con una cuchara durante unos minutos. Se echan por encima la ñora majada y el pimentón picante, se remueve enseguida y se agrega el vino se deja evaporar un poco; y se cubre con el agua necesaria. Poner el fuego vivo y cocer unos 15 minutos moviendo la cazuela de vez en cuando, y entonces colocar los trozos de pescado. Se deja cocer aproximadamente 5 minutos, moviendo la cazuela con fuerza para que no se pegue. Apagar el fuego, cubrir con un paño limpio, encajar la tapadera y dejarlo reposar unos minutos. Luego se sirve.

KOKOTXAS DE BACALAO CON CARRILLADAS DE RAPE

Ingredientes:

1/2 k de kokotxas de bacalao	perejil
4 dientes de ajo	1/2 l de aceite de oliva de 1ª
sal	300 g de carrilladas de rape
harina	huevo
pimiento choricero picante o guindilla	

Preparación:

Las carrilleras de rape se rebozan con harina y huevo, y se frien. En una cazuela con un poco de aceite, se frien el ajo cortado en filetes y la ñora sin semillas y partida por la mitad, cuidando de que no se queme. Todo doradito, se retira y se deja enfriar el aceite. Se le agregan las kokotxas, sazonadas y preparadas (sin el huesecito ni la telilla negra), con la piel hacia abajo, y se vuelve a poner al fuego durante 5 m moviendo ligeramente. Se retira del fuego y se mueve para ligar la salsa. Se añaden el rape, los ajos y la ñora majada o a trocitos. Se espolvorea con perejil y se sirve.

LANGOSTA A LA CAZUELA

Ingredientes:

1 langosta de 1 k	1 pimiento rojo
2 tomates maduros	2 ñoras
3 dientes de ajo	1/2 vaso de aceite
brandy, tabasco, fondo de pescado, aceite y sal	

Preparación:

Se sofríen tomate, ñora y ajos. Se apartan y trituran. Trocear la langosta y sofreír en el mismo aceite. A medio hacer, se flambéa con brandy. Añadir la salsa triturada y unas gotas de tabasco. Se sazona y se cubre con el fondo de pescado, dejando hervir a fuego lento durante 15 minutos. Se sirve en la misma cazuela de barro.

RESTAURANTE *Idar Azul*, Isla de Tabarca, A. G. Pomata, *Cocina de la Mar*

LANGOSTINOS A LA CATALANA

Ingredientes:

1 k de langostinos	10 cucharadas de aceite
almendras tostadas	3 bizcochos secos
2 dientes de ajo	2 cebollas
50 g de chocolate sin leche	laurel, tomillo y perejil
azafrán, pimentón o una ñora, sal y pimienta blanca	

Preparación:

Machacar en el mortero las almendras, el chocolate rallado, los bizcochos, los ajos, el perejil, el azafrán y la ñora rehogada o el pimentón. Diluirlo en 2 cucharaditas de caldo de pescado o agua, y reservarlo. Rehogar en el aceite las cebollas ralladas y las hierbas, añadir los langostinos sazonados con sal y pimienta, y dejarlos cocer durante 20 minutos más a fuego suave. Servirlos calientes en la misma cazuela.

Garsó

LOMO DE LUBINA SALVAJE CON GAMBAS,

CHANQUETES Y ACEITE DE ÑORAS

Ingredientes:

4 lomos de lubina de unos 200 g	200 g de chanquetes
16 gambas peladas	8 ñoras secas
7 dientes de ajo	sal
aceite de oliva virgen extra	
4 cucharadas soperas de tomate frito	
2 cucharadas soperas de vinagre de sidra	

Preparación:

Freír apenas las ñoras y los ajos. Triturar muy finamente con el tomate frito y medio litro de aceite de oliva virgen extra; colar y reservar. Marcar los lomos de la lubina en la plancha por los dos lados y hornear 10 minutos. Calentar el aceite de

ñora y, cuando empiece a hervir, añadir las gambas y el vinagre. Cocer suavemente hasta que las gambas estén casi hechas, añadir los chanquetes y retirar del fuego. Servir los lomos de lubina con las gambas alrededor y los chanquetes encima. Saltear con aceite de ñoras.

JOSÉ MARTÍNEZ, RESTAURANTE *El aje*, Almoradí, *COCINEROS DE NUESTRA TIERRA*.

LOMOS DE SALMONETES CON VERDURAS DE INVIERNO, MOLLEJITAS Y SALSA DE ARROZ A BANDA

Ingredientes para 10 comensales:

10 salmonetes	10 alcachofas
10 ajos tiernos	10 cebolletas
400 g de mollejas de cordero	50 g de arroz bomba
1 litro de caldo de pescado	sal <i>maldon</i>
200 g de manitas de cerdo cocidas (con zanahoria, laurel y pimienta en grano)	
salmorrera (ñora, ajo, tomate y perejil, frito y majado)	

Preparación:

Limpiar los salmonetes, sacar los lomos y quitarles las espinas con unas pinzas. Cortar a gajos finos los corazones de 8 alcachofas y freírlos de manera que queden crujientes. Asar las cebolletas al fuego, pelarlas y cortarlas en juliana. Saltear las mollejas con los ajos tiernos y, cuando estén doradas, añadir las alcachofas, la cebolleta y la manita picada. Sofreír el arroz con la salmorreta, mojar con el caldo, cocer 10 minutos (hasta que el arroz se abra completamente) y triturar. Retirar las hojas exteriores a las otras dos alcachofas, cortarlas a lo largo muy finas con una máquina de cortar fiambre, y freírlas a fuego medio para que queden crujientes. Hacer a la plancha los lomos de los salmonetes. Moldear con un aro las mollejas con verdura en el centro del plato, colocar encima los salmonetes, decorar con una teja de alcachofa y saltear con la crema del arroz a banda.

DANIEL FRIAS, *COCINEROS DE NUESTRA TIERRA*.

MEJILLONES EN SALSA ROJA

Ingredientes:

1 $\frac{1}{2}$ de mejillones	3 dientes de ajo
1 ramita de perejil	2 ñoras o dos cucharadas de pimentón
3 tomates maduros	1 vaso de vino blanco seco
1/2 vaso de aceite de oliva	sal, una hoja de laurel y pimienta

Preparación:

Se lavan y limpian bien los mejillones. Se cuecen en un cazo con muy poca agua, y, si gusta, se les puede acompañar con una hojita de laurel y un poco de pimienta blanca. Se limpian y pican bien los tomates, así como el perejil. Los ajos se limpian y parten en trocitos. Ponemos el aceite en la sartén y rehogamos primeramente las ñoras cuidando de que no se quemen; separamos para majarlas en el mortero con un poco de sal. En el mismo aceite, echamos los dientes de ajo y el perejil y, cuando empiecen a dorarse, agregamos los tomates. Se baja el fuego y se hace durante un cuarto de hora. En el mortero, limpia de simientes, se pican las ñoras y, cuando la salsa está casi hecha, le agregamos dos cucharadas y majamos; incorporamos el majado a la salsa y dejamos cocer 5 minutos. Para una mejor presentación, podemos pasar la mitad de la salsa por la batidora, se mezcla todo y se agregan el vaso de vino y la sal; por último, agregamos los mejillones con una sola valva y el poco de caldo de cocerlos, y se dejan 5 minutos en el fuego. Colocar en una fuente de servir.

MERLUZA A LA GALLEGA

Ingredientes:

500 g de merluza	200 g de tomates maduros o triturados
500 g de patatas	2 dientes de ajo

1 ñora
sal y pimienta

1 vaso de aceite de oliva

Preparación:

Limpia el pescado y sazónalo con sal. Se cortará en rodajas gruesas y, antes de poner a cocer, se espolvorea con un poco de pimienta blanca. En una cazuela con agua, poner a cocer las patatas, limpias y cortadas en rodajas; además, pondremos al agua un poco de sal. Cuando estén casi hechas, se agrega el pescado dejando cocer unos 10 minutos. En una sartén con aceite de oliva, rehogamos los ajos, la ñora; separamos y majamos en el mortero con un poco de sal (sin simiente la ñora y el ajo limpio también). Sofreímos en el mismo aceite el tomate del que, cuando esté hecho, agregamos una cucharada junto con dos de caldo; y majamos bien. Escurrir las patatas y el pescado y, en una cazuela de barro, las colocamos bien: primero, las rodajas de patatas y, encima, el pescado; echamos el sofrito de la sartén y el majado del mortero y, si hace falta, algo de caldo de cocer; comprobamos de sal, se da un hervor y se sirve caliente.

MERLUZA EN SALSA ROJA

Ingredientes:

4 rodajas de merluza	300 g de almejas
4 dientes de ajo	1 cebolla
percejl picado	1 vasito de vino blanco
caldo de pescado	
3 cucharadas de carne de pimiento rojo seco o 1 ñora	
aceite y harina	

Preparación

En una cazuela de barro, se rehogan el ajo y la cebolla. Cuando estén hechos, se añaden las rodajas de merluza, previamente pasadas por harina, agregando también un poco de harina a la cazuela. Se les da la vuelta a las rodajas y, cuando la merluza comience

a soltar su gelatina, se mueve la cazuela con un suave vaivén, añadiendo sucesivamente el vino y el caldo de pescado. Cuando la salsa espese se añaden las almejas y la carne del pimiento chorricero o la ñora majada y rehogada. Se cuece todo a fuego lento durante ocho minutos, espolvoreando con perejil picado.

MERO EN AJADA

Ingredientes:

1 k de mero	1/2 k de patatas menuditas
10 cucharadas de aceite	2 dientes de ajo
1 ñora o 1 pimiento seco	3 cucharadas de vinagre y sal

Preparación:

Lavar las patatas y cocerlas con la piel al vapor, con sal, durante 15 o 20 minutos. Sazonar con sal los filetes de mero y hacerlos en la plancha. Colocarlos en una fuente, rodearlos de las patatas y verter por encima la ajada.

Ajada: laminar los ajos y dorarlos en el aceite; añadir el pimiento o la ñora, que separamos y majamos; también separamos la sartén del fuego y le agregamos el vinagre; se incorpora el majado y se deja reposar hasta que sedimente.

MÚJOL GUISADO

Ingredientes:

1 mújol de 1 k	1'5 dl de aceite
1 limón	2 dientes de ajo
200 g de tomate	6 ramitas de perejil
1 cebolla mediana	1 taza de caldo
3 clavos de especias	
1 ñora o una cucharada de pimentón	
1 trocito de tronco de canela, sal y pimienta molida	

Preparación:

Descárgese, límpiese y córtese la cabeza del pescado. Luego se abre por la parte del vientre con un rajo que vaya desde la altura de la cabeza a la cola, sacando dos trozos y tirando la espina. Se frota el pescado con limón y se vuelve a lavar. Se parte cada uno de los dos trozos por la mitad y se rocía todo de nuevo con el zumo de medio limón. Se sazona con sal y pimienta. Se deja macerar 15 minutos. Se pone 1 dl de aceite en la cacerola y se fríe. Se rehogan la ñora, la cebolla y el tomate con el medio dl restante, sazonando con sal y pimienta. En el mortero, se majan ajos, perejil y la ñora, se añaden unas gotas de caldo, se agregan los clavos y la canela, se continúa el majado y se añade un poco de caldo. Este majado se vierte en la sartén y se continúa rehogando; se añade el caldo restante, se vierte sobre el pescado y se deja cocer.

NUESTRA BORRETA

Ingredientes:

300 g de espinacas frescas	1 pimienta seca del país
4 colas de gambas alistadas	4 yemas de huevo
sal maldon	120 g de chipirones
patatas nuevas	aceite de oliva virgen
ajo, sal	1 tomate seco
aceite de oliva	
4 tacos de bacalao desalado de unos 70 g cada uno y 2 ajos	

Para el caldo de borreta:

200 g de espinacas	200 g de patatas
1 pimienta seca o 1 ñora	1 calamar
50 gr de bacalao desalado	

Preparación:

Preparar un caldo de *borreta* hirviendo todos los ingredientes durante media hora en litro y medio de agua. Colar. Horrear



las patatas a 150° durante una hora. Pelar en caliente, pasar por el pasapurés, agregar aceite de oliva virgen y sazonar. Sumergir 2 segundos el pimienta seco en agua abundante caliente (a 180°). Debe quedar crujiente cuando se enfríe. Saltear las espinacas en crudo con un poco de ajo picado y sal. Saltear por separado los chipirones y las gambas. Marcar los tacos de bacalao en la plancha y terminar de cocer al horno. Servir en el centro del plato una *quenelle* de puré de patata con una yema de huevo cruda sazonada con sal maldon encima. Colocar a su lado las espinacas con un taco de bacalao encima, los chipirones y las gambas. Decorar con unas virutas de pimienta frito y unos daditos de tomate seco frito. Ya en la mesa, agregar el caldo de borreta.

RAMIRO REDRADO, RESTAURANTE L'ESCALETT

PESCADO ENCEBOLLADO. Guardamar del Segura

Ingredientes:

cebollas gruesas	1 cabeza de ajos
1 hoja de laurel más bien grande	2 patatas gruesas
1 ñora	
caballas gordas (también admite de 750 g a 1 k sardinas)	
aceite de oliva abundante, unos 125 g	
2 tacitas de moka de arroz y sal	

Preparación:

Se pelan las patatas, se lavan y se secan partiéndolas en rodajas de 2 cm. Se coloca el aceite en la sartén, se doran las patatas y se separan en un plato. En el aceite caliente, se rehogan la cabeza de ajos, la ñora, cuidando de que ésta no se ennegrezca demasiado y, si gusta, la hoja de laurel. Las caballas limpias, sazonadas y cortadas por la mitad, se quedan a la espera de ponerlas en la cazuela en el último momento. En el aceite, rehogamos las cebollas cortadas en juliana, y volcamos el aceite (junto con

las cebollas, la cabeza de ajos, la hoja de laurel y la ñora majada en el mortero con un poco de sal) en una cazuela con litro y medio de agua. Se deja cocer todo unos 10 minutos a fuego fuerte y se añaden las patatas y el pescado, cociendo otros diez minutos o un cuarto de hora. Se coloca el pescado junto con las rodajas de patatas, la cebolla y un poco de caldo para servir. Por otro lado, volamos el caldo que haya quedado en la cazuela y lo ponemos en una paellera o sartén plana de hierro; cuando cuera agregamos el arroz, que puede quedar o meloso o no tan seco como el de la paella. Primeramente comemos el pescado, con una buena ensalada, y por último el arroz.

PIPIRRANA

Ingredientes:

200 g de bacalao seco	1 lechuga
3 dientes de ajo	2 tomates maduros
1 dl de aceite de oliva	el zumo de un limón
2 pimientos choriceros picantes frescos y sal	

Preparación:

Poner a remojo el bacalao durante 12 horas en agua fría, cambiando el agua varias veces. Lavar la lechuga, escurrirla y trocearla. Pelar y cortar en rodajas el pepino. Cortar en tiras los pimientos después de quitar las pepitas y el pedúnculo. Triturar el ajo y mezclarlo con el aceite. Limpiar y secar el bacalao, quitarle las espinas y la piel, trocearlo. Limpiar y cortar los tomates a gajos. Poner todos estos ingredientes en un bol grande y aliñar con el aceite, la sal y el zumo del limón. Mezclar bien y servir frío.

COCINA DE LA MAR

PULPO GUISADO

Ingredientes para 6 personas:

1 pulpo de un kilo	orégano
1 cebolla grande	1 manojo de perejil picado
3 tomates maduros	3 dientes de ajo
6 cucharadas de aceite	1 copa de vino blanco
2 hojas de laurel	sal
1 cucharada de pimentón o una ñora seca	

Preparación:

Lavar muy bien el pulpo con agua fría. Poner una olla al fuego con agua abundante, laurel y sal. Cuando empiece a hervir, meter el pulpo y dejarlo hasta que el agua hierva de nuevo. Sacarlo y repetir la operación tres veces. Dejarlo cocer hasta que esté tierno. Se escurte y corta en trozos regulares. En una cazuela con aceite, rehogar la ñora cuidando de que no se queme; y separar. En el mismo aceite, rehogar la cebolla, el ajo y el perejil picados. Escaldar los tomates, pelarlos y tritarlos, agregándolos a la cazuela. Mezclar todo bien, bajar el fuego y dejar erogar unos 20 minutos. Majar, con una pizca de sal, en el mortero, la ñora limpia de semillas y pedúnculo, el diente de ajo y el orégano; cuando se haya obtenido una pasta, incorporar a la cacerola. En caso de usar pimentón, añadir, remover, agregar el pulpo, remover y agregar media taza de agua. Regar con el vino blanco, tapar la cacerola y dejar cocer a fuego lento unos quince minutos. Servir acompañado de pan tostado.

RAPE AL PIMENTÓN

Ingredientes:

1 rape de 1 k	2 dientes de ajo
1 ñora	1/8 de l de aceite

sal

vinagre

1 hoja de laurel

Preparación:

Preparar 1 rape de 1 kilo aproximadamente, cortarle la cabeza (aprovecharla para hacer una sopa), y cortar el cuerpo en rodajas. Se colocan éstas en una cazuela de barro. En un mortero, machacar dos dientes de ajo, una ñora sofrita, limpia de semillas, o una cucharada sopera de pimentón dulce, 1/8 de litro de aceite, sal, vinagre y mezclar bien. Verter este conjunto sobre el pescado, añadiendo 1 hoja de laurel. Ponerlo a cocer a fuego suave unos 15 u 20 minutos y servir caliente.

RAPE ESTOFEADO**Ingredientes:**

1 k de rape

1 k de patatas

2 pimientos rojos

1 limón

aceite

sal

3 cucharadas de tomate frito

1 cucharadita de pimentón o una ñora seca

Preparación:

Limpiar y partir los pimientos en cuadraditos. Si utilizamos la ñora, la rehogamos primero, la separamos para majarla y, después, echamos los pimientos a la sartén y rehogamos a fuego lento. Cuando estén blandos agregamos el sofrito, la ñora o el pimentón, las patatas peladas y troceadas, y el zumo del limón. Pasamos a una cazuela y agregamos el agua. Cuando rompa a hervir se añade el rape, en rodajas, y se rape, cocinando a fuego suave de 15 a 20 m.

SEPIA A LAS RICAS ESPECIAS**Ingredientes:**

1 k de sepia

1 cebolla grande

1 cabeza de ajos pequeña

1 tomate grande maduro

2 rodajas de pan frito

2 ñoras

8 almendras

1 vaso de aceite de oliva

1 hoja de laurel

2 clavos

1 vaso de vino blanco

1 cucharadita de pimienta blanca molida, y sal

Preparación:

Limpiamos las sepias (que no sean muy grandes), las cortamos en trozos pequeños como para tapa y las dejamos escurrir en un colador. Se limpian y pican la cebolla menudita y el tomate. En una cazuela de barro, ponemos el aceite y rehogamos las ñoras; separamos; a continuación los ajos (una cabecita o 4 dientes de ajos gruesos); ponemos la cebolla y, cuando esté blanda, el tomate. En el mortero, se pican la ñora con un poco de sal y los 2 clavos, y se agrega esto al sofrito junto con las otras especias y la hoja de laurel; añadimos la sepia y damos dos o tres vueltas e incorporamos el vino. En una sartén, se fríe el pan y, en el mortero, picaremos las almendras y el pan frito; agregamos un poco de caldo, removemos y se pone todo a la cazuela. Se cuece a fuego lento unos 20 minutos y, si es preciso, se agrega un poco de agua. Se puede servir en la misma cazuela.

ZARZUELA DE PESCADO**Ingredientes:**

300 g de rape

200 g de merluza

200 g de congrio

6 gambas o langostinos

1 k de mejillones	5 cucharadas de sofrito Maggi
1 limón	2 cucharadas de perejil picado
1 ñora o pimentón	9 cucharadas de aceite de oliva
azafrán, sal y pimienta	



Preparación:

Cortar el pescado en trozos (excepto las gambas) y sazonarlo con sal. Calentar el aceite en una cazuela de barro y rehogar el pescado. Retirarlo y reservarlo. En el mismo aceite, rehogar la ñora, o el pimentón, poner el sofrito de tomate, un vaso de agua, sal y pimienta; dejarlo cocer unos 15 minutos. La ñora se maja en el mortero con un poco de sal y se agrega al aceite antes de añadir el tomate. Luego, diluir el azafrán tostado en un poco de agua y verterlo sobre el pescado. Abrir los mejillones al vapor, quitarles una concha, colocarlos al borde de una cazuela y verter el caldo de cocción, previamente colado. Ponerlo al horno fuerte, unos diez minutos. Antes de servirlo, espolvorearlo con perejil picado y decorarlo con rodajas de limón.

GASCO

VII

Carnes



ADOBO DE CARNE DE CERDO

Ingredientes:

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 cucharadita de orégano | 1 cucharadita de aceite |
| 1 diente de ajo | sal |
| 1 ñora | |
| 1/2 cucharada de pimentón picante | |
| carne de cerdo (costillas, orejas, rabo, lomo...) | |

Preparación:

La ñora se rechoga y se maja bien hasta conseguir un polvillo algo más basto que el del pimentón. A continuación, se majan el ajo y el orégano y, con una cucharadita de agua, se añaden los demás ingredientes. Se mezcla todo bien para formar una pasta espesa. Si hace falta, se añade un poco más de aceite, pero sin pasarse. Se unta la pieza de carne con la pasta resultante. A continuación, se cuelga a secar en un lugar bien ventilado, seco y frío, cubierta con una gasa para evitar picaduras de insectos.

ALLS CON CARNE. Monóvar

Ingredientes para 6 personas:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1/2 k de carne de ternera | 1/2 k de garbanzos |
| 1/2 k de patatas | 1/4 de k de pencas |
| 1 cebolla | 1 tomate |
| 1 ñora | <i>all i oli</i> , sal |

Preparación:

148 Los garbanzos, previamente remojados, y la carne se ponen a hervir en una olla. Se les añade una cebolla cortada en trozos, un tomate seco, la ñora y la sal. Al estar a media cocción, se le agregan las pencas troceadas y lavadas, previamente hervidas, y las patatas. Se hace el *all i oli* y se pone una parte en el plato para servirlo individualmente. Al resto, que queda en el mortero,



se le añade un poco de caldo de la olla y se deja en una salsa para que cada cual se sirva a discreción. Se reserva algo de esta salsa. Para hacer el *picat*, se pone el caldo de la olla en una cazuela, se le añaden pan cortado y troceado, huevos duros cortados, un blanco, chorizo y unos trocitos de limón. El tomate y la ñora que habíamos cocido se desmenuzan con el tenedor, añadiendo un poco de pimienta molida y el caldo del *all i oli* que reservamos en el mortero, el cual se vierte por encima.

FRANCISCO G. SUIJO

ASADURA ENCEBOLLADA

Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1/2 asadura de cerdo | 1 cebolla grande |
| 6 cucharadas de aceite | 4 granos de pimienta negra |
| 1 cucharada de concentrado de ñoras | |
| 1/2 vaso de vino blanco y sal | |

Preparación:

Se cortan en cuadraditos el corazón y los pulmones, por separado. El hígado se corta en trozos mayores. La cebolla la cortaremos en juliana. En una sartén un poco honda, pondremos el aceite, y la llevaremos al fuego. Cuando se ha calentado, se echan los pulmones y se baja el fuego; cuando estén dorados, los apartamos en un plato y echamos el corazón; y cuando éste se haya dorado, se agrega lo ya frito y se riega todo con el vino, dejando que se evapore éste. Entonces se añaden el hígado, el concentrado de ñoras, la pimienta, la sal y la cebolla, dándole vueltas a fuego lento para que no se pegue durante 12 minutos o un cuarto de hora; si se quiere puede taparse y cocerá mejor. Podemos usar asadura de cordero o de cerdo (si ésta es muy grande la desechamos y sólo usaremos el hígado). Podemos presentarla como plato y como tapa.

CARNE ENCEBOLLADA

Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1/2 k de carne picada de cerdo | 1 cebolla grande |
| 3 dientes de ajo | 1 ñora |
| aceite, perejil, orégano y sal | |

Preparación:

Se pica la cebolla en juliana. Se pone el aceite en la sartén y se rehogan ligeramente los ajos; se separan. Se echa la ñora entera cuidando de que no se queme, y se separa. Se agrega la cebolla picada en juliana. En el mortero, majamos la ñora con un poco de sal, los ajos limpios, el orégano y el perejil; y se adoba la carne con este majado. Cuando está la cebolla dorada se agrega la carne y se le da varias vueltas a fuego lento. Listo para servir.

CHULETAS DE JABALÍ CON SALSA ROMESCO

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| aceite de oliva | col rizada o repollo |
| 4 chuletas de lomo de jabalí de 175 g | |

Salsa romesco:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 3 ñoras secas | 3 dientes de ajo |
| 1 vaso de aceite de oliva | 1 rebanada de pan blanco sin corteza |
| 4 tomates maduros pelados, sin semillas y cortados a trocitos | |
| 25 almendras tostadas y molidas | |
| 4 cucharadas de vinagre | |
| 3 cucharadas de vinagre aromático | |
| sal, y pimienta negra recién molida | |

Preparación:

1. Para hacer la salsa, partir las ñoras, limpiarlas de semillas y ponerlas a remojo en agua caliente durante 30 minutos. Escurrir, secar y cortar a trocitos.
2. Calentar 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y freír el

pan hasta que esté dorado por ambos lados. Sacar y poner sobre papel absorbente. Desmenuzar con batidora o robot.

3. Añadir el ajo al aceite restante en la sartén y freírlo suavemente 2 o 3 minutos; dejar enfriar.

4. Añadir la ñora, el tomate y las almendras molidas al pan frito, en el robot de cocina o batidora. Verter el ajo junto con el aceite de la sartén hasta que se forme una pasta.

5. Sin detener el robot, incorporar gradualmente el aceite de oliva restante y, luego, el vinagre aromatizado y el de vino. Cuando la salsa esté lista, echar en una salsera y aderezar con sal y pimienta. Tapar y dejar en la nevera dos horas.

6. Sazonar las chuletas de jabalí con pimienta. Calentar el aceite de oliva en una sartén ancha y freír en ella las chuletas 15 minutos por cada lado hasta dorarlas.

7. Cuando las chuletas estén casi listas, poner la salsa romesco en un cazo y calentar ligeramente. Si está demasiado espesa se le agrega un poco de agua hirviendo. Servir las chuletas acompañadas de una guarnición de col rizada o repollo.

TERMECOTIX. CARMEN FERNÁNDEZ

CHULETITAS AL ROMERO

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1 costillar de cordero de 1 k | aceite, sal y pimienta |
| 1 dl de fondo de cordero | 1 diente de ajo picado |
| 1 cucharadita de perejil picado | 1 ramita de romero picada |

Para la salsa de choricerros:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 6 pimientos choricerros (ñoras) | unas ramitas de romero |
| 1 cuchara de mantequilla | 5 cucharadas de aceite de oliva |
| 1/2 guindilla roja | 2 dl de caldo de carne |
| 1 cucharada de vinagre de Jerez | |
| 1 cucharada de granos de coriandro y sal | |

Para acompañar:

Patatas, perejil, sal y aceite

Preparación:

Cocer los pimientos choriceros en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Raspar la pulpa y ponerla en una sartén con aceite y mantequilla. Incorporar la guindilla picada, el romero picado y los granos de coriandro aplastados. Regar con el caldo de carne y cocer suavemente 10 minutos. Triturar y pasar por un colador fino. Emulsionar con el vinagre. Salpimentar el costillar y dorarlo en una sartén a fuego fuerte. Pasarlo a la bandeja del horno y asarlo 5 minutos en el horno precalentado a 200°. Retirarlo y dejar reposar al calor. Desglasar la bandeja con el fondo de cordero, pasar esta salsa a un cacito y cocerla con el ajo, el perejil y el romero hasta que reduzca un poco. Salpimentar, colar y reservar. Pelar la patatas, cortarlas en láminas muy finas y freírlas de dos en dos con una hojita de perejil entre ellas. Cortar el costillar en chuletas y servir las con las dos salsas y las patatas.

Me:



con perejil y rociamos con el limón, se deja cocer unos minutos más y se sirve en la misma cazuela.

COLA DE TORO A LAS RICAS HIERBAS

Ingredientes:

2 k de cola de toro	6 puerros
1 cabeza de ajos	3 cebollas
pimienta negra	1 vaso de vino tinto
2 tacitas de moka de arroz	1 pizca de orégano
1 hoja de laurel	1 ramita de tomillo
1 ñora seca	2 ramitas de perejil
aceite de oliva	sal

Preparación:

Lavar y picar finamente las hierbas y los dientes de ajo; mezclarlo todo. En una cazuela con aceite, se rehoga el rabo troceado, se agrega el vaso de vino y se deja evaporar unos minutos; salpimentar y cubrir con agua. Deberá cocer lentamente, hasta que esté la carne tierna. Hacer una majado con dos dientes de ajo crudos, dos granos de pimienta, la carne de la ñora (que habrá estado puesta a remojo) y el orégano. Verter el majado sobre la carne y mover la cazuela a menudo. Por otro lado, se pone a cocer el arroz blanco. Una vez hecho éste, se lava y, bien escudrido, se mezclará con el perejil picado. Servirlo junto con la carne.

CONEJO AL CHILINDRÓN

Ingredientes:

1 conejo de granja	75 g de jamón serrano
1 cebolla	2 pimientos morrones
400 g de tomates	1 copa de jerez seco
1/4 de litro de agua	sal

COCHIFRITO

Ingredientes:

2 dientes de ajo	1 limón
8 cucharadas de aceite de oliva	1 k de cordero en trozos
1 ñora o concentrado de ñora	1 cebolla grande
pimienta, perejil y sal	

Preparación:

En una cazuela (a ser posible, de barro), rehogamos la ñora y los dientes de ajo, y los separamos. En el mismo aceite, sofremos el cordero, salpimentado, separamos en un plato y, a continuación, la cebolla bien picadita sin dejar que se dore demasiado; entonces, se agregan el cordero, el caldo, el majado del mortero, la ñora y los ajos. Se comprueba de sal, se tapa y se deja cocer hasta que quede poco caldo. Lo espolvoreamos

pimentón o 2 ñoras aceite de oliva
1/2 pastilla de extracto de carne



Preparación:

Limpia y corta a octavos. Calentar el aceite en la olla y dorar el conejo, previamente sazonado. Retirarlo y, en la misma grasa, freír la cebolla cortada a rodajas finas. Al tomar color, añadir los pimientos cortados a tiras, y dejar cocer. Rociar con el jerez, añadir los tomates rallados, el extracto de carne, el agua y el pimentón o las ñoras remojadas (tras sacarles la pulpa). Picar finalmente el jamón y agregar al guiso. Agregar también el conejo, tapar la olla y cocer a presión máxima de 15 a 20 minutos. Dejar enfriar lentamente.

CONEJO AL ROMESCO

Ingredientes:

1 conejo	1 cebolla grande
3 o 4 tomates maduros	3/4 de kilo de patatas
1 atadillo de hierbas	1 vaso de vino blanco
3 dl de aceite	3 pimientos secos (ñoras)
2 dientes de ajo	1 cucharada de harina tostada
20 g de avellanas tostadas	
azafrán, perejil, nuez moscada y sal	

Preparación:

En una cacerola con aceite, se fríe el hígado del conejo y, cuando esté frito, se retira. En la misma grasa, se dora el conejo cortado en trozos. Se le agregan la cebolla y un diente de ajo picados, el atadillo de hierbas, sal y un poco de nuez moscada. Se remueve de vez en cuando el conjunto hasta que se dore, añadiendo luego los tomates pelados, sin semillas, y picados. Cuando hayan perdido acuosidad por efecto de la cocción, se moja el guiso con el vino y, cuando se reduzca éste, se añade agua hirviendo en canti-

dad suficiente para cubrir el conejo, continuando la cocción del mismo con la cacerola tapada. Mientras cuece, en el mortero se machaca un diente de ajo con el azafrán y las ñoras (previamente remojadas y raspada su pulpa), las avellanas y el hígado frito. Cuando todo ello quede transformado en una pasta muy fina, se remoja ligeramente, se le agrega la harina y se disuelve con el vinagre y un poco de caldo de cocción del conejo. Se incorpora esta pasta al guiso junto con las patatas y se continúa la cocción, rectificándola de sal. Debe tenerse en cuenta que, al final, la salsa no debe resultar ni muy líquida, ni tampoco demasiado espesa. También puede prepararse este plato sin patatas, o bien dorar éstas en sartén aparte y añadirlas al guiso en el momento de servirlo.

CONEJO DE MONTE A LA PIMIENTA

Ingredientes:

1 conejo de monte	12 granos de pimienta blanca
1 vaso de vino tinto	1 cucharadita de harina
1 ñora o una cucharada de pimentón	
1 cucharadita de pimienta negra, aceite y sal	
3 cucharadas de tomate frito	

Preparación:

Trocear el conejo, sazonarlo y poner el aceite en la cazuela. Cuando esté caliente, rehogar la ñora y separarla, echar el conejo, saltearlo y, cuando esté dorado, agregar los demás ingredientes (la ñora se maja con un poco de sal). Tapar la cazuela y dejarlo cocer muy suavemente durante 45 m. Durante la cocción, agitarlo de vez en cuando para que no se pegue.

CORDERO AL CHILINDRÓN

Ingredientes:

1 cebolla	1 pimiento verde
-----------	------------------

- | | |
|---|------------------------|
| 2 dientes de ajo | 2 tomates |
| 1 k de cordero troceado | sal, harina, pimienta |
| 1 vaso de vino blanco | caldo o agua |
| 4 dientes de ajo | 1 cucharada de vinagre |
| 1 cucharada de puré de pimientos choriceros | |



Preparación:

Sofreímos en una cazuela con aceite la cebolla, el pimiento, el ajo y los tomates pelados, picados y sazonados. Saipimentamos el cordero, lo enharinamos, y freímos en una sartén con aceite. Añadimos a las verduras sofritas el vino y el puré de pimientos choriceros y, por último, el cordero. Cubrimos con caldo o agua. Rectificamos la sal y dejamos cocer a fuego muy suave durante unos 30 m o algo más. Cuando esté a punto, añadimos los ajos majados en el mortero con el vinagre, y servimos enseguida.

CORDERO AL CURRY

Ingredientes:

- | | |
|--|----------------------|
| 1 yogur natural | jengibre |
| 1/2 cucharadita de curry | 1 diente de ajo |
| 1/2 vaso de aceite | 3 manzanas |
| 25 g de mantequilla | 3 cucharadas de nata |
| 2 cucharadas de vinagre | sal |
| 1 k de pierna de cordero cortada en trozos | |
| aceite de flores | |

Preparación:

156

Mezclar el yogur con el jengibre, verterlo sobre el cordero sazonado con sal y aceite de flores, mezclar, y dejar macerar durante una hora. Se pone el aceite, en una cazuela de barro, a calentar y se lleva a fuego vivo; se añaden el ajo picado y el *curry* y el vaso de agua caliente, y se deja cocer a fuego suave durante 45 m. Si es necesario se añadirá más agua caliente.

Pelar las manzanas, quitarles el corazón y cortarlas en láminas gruesas. Rehogarlas en mantequilla, añadir la nata mezclada con el vinagre y dejar cocer unos 5 m. Servir el cordero en la misma cazuela, cubierto con las manzanas.

CORDERO AL LIMÓN

Ingredientes:

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 1 pierna de cordero | 2 limones |
| 1 cabeza de ajos | 1 pastilla de caldo |
| 1 ñora | 1 cucharada de orégano |
| unas ramas de perejil picado | |
| aceite | |

Preparación:

Picar los ajos en el mortero, añadir el zumo de un limón, la pulpa de la ñora, previamente remojada, el orégano, el perejil, la pastilla desmenuzada, un poco de aceite, y mezclarlo bien todo. Colocar la carne en una bandeja de horno, rociarla con parte de la mezcla anterior y cubrirla con rodajas finas de limón. Cocerla en el horno, previamente calentado, añadiendo el resto del aliño a medida que se consuma.

CORDERO EN CALDERETA

Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------|
| 1/4 l de vino | 125 g de agua |
| 1 cabeza de ajos | 1 vasito de aceite |
| sal | perejil |
| 1 pierna de cordero (deshuesada, hecha trocitos) | |
| 1 ñora o una cucharadita de pimentón | |
| 12 granos de pimienta negra | |

157

Preparación:

En una cazuela de barro, se pone el aceite a calentar, se rehoga la ñora y se se separa para majarla. Se fríe en el aceite el cordero, hasta que se ponga muy dorado. Se le añaden los ajos pelados. Cuando están dorados éstos, agregamos las especias y, a continuación, el vino, que dejaremos evaporar unos minutos, y el agua. Necesita una hora de cocción. Una vez hecho, se espolvorea con el perejil picado y se sirve caliente.

COSTILLITAS DE CORDERO LECHAL CON SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

24 costillitas de cordero lechal
pimienta negra recién molida
aceite, sal, patatas fritas y tomates

Para la salsa:

3 dientes de ajo 1/4 de vaso de aceite
2 ñoras 2 tomates
50 g de almendras y avellanas y sal

Preparación:

Poner los ajos y los tomates en una fuente de horno y asarlos. Quitar las semillas de las ñoras y poner éstas a remojo durante una hora. Machacar en un mortero las almendras, las avellanas, las ñoras, los ajos y los tomates hasta conseguir una pasta fina. Verter el aceite poco a poco, sin dejar de remover, y salar. Salpimentar las costillitas y asarlas en una parrilla bien caliente, ponerlas en una plato, regarlas con un poco de salsa y servir las con patatas fritas y tomates asados.



ESCABECHE DE CODORNIZ

Ingredientes:

8 codornices	1 cebolla
2 dientes de ajo	1 vaso de aceite de oliva
1/2 vaso de vinagre	2 ñoras secas
1 ramita de tomillo	sal
10 granos de pimienta negra	

Preparación:

Desechar las cabezas y cuellos, limpiar y chamuscar los restos de plumas, lavar y secar. Se atan como paquetes. Se pone el aceite en la cazuela y, cuando esté caliente, se rehogan los ajos y las ñoras enteras cuidando de que no se quemen; se retiran. En el mismo aceite, se rehogan las codornices, se ponen en un plato y se echa en la cazuela la cebolla bien picada; cuando esté dorada se agrega el vinagre, se da un hervor y se añaden las codornices y la hoja de laurel que deben quedar cubiertas o, si no, se completa con agua. En el mortero, majaremos las ñoras limpias de semillas con un poco de sal, los granos de pimienta y, junto con el tomillo, lo incorporamos a la cazuela, que taparemos dejando cocer a fuego suave de 20 a 30 minutos. Dejar enfriar un poco y servir acompañada del escabeche con una guarnición de ensalada.

ESPINAZO DE CERDO CON PATATAS

Ingredientes:

1 k de espinazo de cerdo troceado	1 k de patatas
1 cebolla grande	2 dientes de ajo
1 cucharada de harina	1 guindilla
1 pimiento rojo	2 hojas de laurel
2 dl de aceite	sal
1 cucharada de pimentón o un ñora	
1 cucharada de perejil picado	

Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén. Freír los trozos de espinazo y echarlos en una cazuela. Cubrílos con agua y cocerlos durante 30 minutos.
2. Pelar la cebolla y cortarla en gajos. Pelar las patatas y cortarlas a rodajas. Pelar los ajos y cortar el pimiento a tiras.
3. En la sartén, se fríe el resto de los ingredientes, empezando por la ñora, que se separará para majarla en el mortero junto con la guindilla (si se utiliza pimentón, lo rehogaremos); añadiremos la cucharada de harina y, por último, el tomate. Si usamos ñora, después de majarla le daremos una vuelta con todo el frito antes de incorporarlo a la cazuela junto con las patatas y las hojas de laurel. Agregar agua si fuera preciso y dejar cocer 25 minutos más. Se sirve bien caliente. Si lo utilizamos como un primer plato pueden comer 6 personas.



hasta que la carne esté tierna; rectificar de sal y poner una pizca de pimienta. Antes de servir, pasar la salsa por el pasapuré. Colocar la carne en una fuente, agregar los guisantes y bañarlo todo con la salsa.

FILETES A LAS RICAS HIERBAS

Ingredientes:

- | | |
|---|----------------------|
| 1 cebolla | 1 puerro |
| 1 rama de apio | 3 ramitas de perejil |
| 4 hermosos filetes de buey cortados finamente | |
| 6 cucharadas de aceite de oliva | |
| 1 copa de vino de jerez dulce | |
| 1 ñora, estragón, tomillo, romero y sal | |

Preparación:

Freír los filetes en aceite caliente. Sazonar con sal. Se sacan de la sartén y en el mismo aceite, primeramente y con mucho cuidado de que no se queme, rehogamos la ñora partida en dos y limpia, y separamos para majarla (también podemos usar concentrado de ñora). Picamos las verduras muy finas y rehogamos en el aceite, dejando que se hagan lentamente para que se ablanden. Añadimos las hierbas, el jerez y la ñora majada con un poco de sal, esperamos unos minutos y ya está lista la salsa. *Presentación:* los filetes irán acompañados de la salsa, que se les echará por encima, y unas patas al vapor, espolvoreadas de perejil picado muy menudito.

FRITURA DE CONEJO

Ingredientes:

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 conejo | 2 dientes de ajo |
| 2 ramitas de perejil | pan rallado |
| 1 vaso de vino tinto | sal |

ESTOFEADO DE BUEY

Ingredientes para 6 personas:

- | | |
|---|--------------------------|
| 100 g de tocino entreverado | 1/2 k de cebollas |
| 250 g de zanahorias | 1 vaso de vino tinto |
| 1 vaso de vinagre | 1 hoja de laurel |
| tomillo, perejil, sal | 1 bote de guisantes |
| 1 k de morcillo de ternera troceado | 50 g de manteca de cerdo |
| 1 cucharada de pimentón o concentrado de ñora | |
| 2 cucharaditas de mostaza | |

Preparación:

Poner una cazuela al fuego con la manteca de cerdo y los trozos de carne, previamente salados. Cuando esté dorada la carne, añadir el tocino, partido en trozos pequeños; rogamus durante unos minutos y, a continuación, agregamos las cebollas y las zanahorias cortadas en rodajas finas, el pimentón (o el concentrado de ñoras), el laurel, el tomillo y el perejil. Regar con el vino tinto y el vinagre. Dejar cocer a fuego lento

1 ñora o concentrado de aceite de ñora
10 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Partimos el conejo a trozos pequeños. Ponemos la ñora a remojo con agua tibia, pelamos los dientes de ajo, lavamos y picamos el perejil y, en el mortero, con un poco de sal, majamos bien. A continuación, agregamos la pulpa de la ñora y seguimos majando. Pondremos el conejo en una bandeja o fuente llana, y lo condimentaremos con la picada. Deberá reposar unas dos horas. Se pone el aceite en una cazuela y se fríe el conejo con su condimento. Sacamos el conejo y el aceite fuera del fuego y, a la cazuela, echamos el pan rallado y el vaso del vino. Colocamos la cazuela al fuego y dejamos unos minutos; agregamos el conejo para que cueza un poco a fuego lento. Se servirá caliente.

JABALÍ CON PATATAS

Ingredientes:

600 g de carne de jabalí	1 k de patatas
1 cebolla mediana	1 diente de ajo
1 tomate maduro	1 pimiento verde
1 ñora	1 hoja de laurel
1 vaso de vino tinto	4 granos de pimienta negra
6 cucharadas de aceite de oliva, unas hojitas de perejil y sal	

Preparación:

En una cazuela ponemos el aceite y rehogamos primero la ñora, que apartamos en un plato; después, la cebolla, el ajo, el pimiento bien picado, y el tomate. Mientras se va haciendo el frito en el mortero, majamos la ñora limpia y con un poco de sal, el diente de ajo y las hojitas de perejil, lavadas y picadas. Antes de que acabe el sofrito, echamos la picada a la cazuela y le damos un par de vueltas. Se corta la carne en trozos y se dora en el sofrito. Cuando está a medio hacer,

echamos el vino y dejamos cocer durante 45 minutos a fuego lento y con la cazuela tapada. Pelamos las patatas, lavamos y cortamos a trozos (si son pequeñas mejor) y, pasado el tiempo, incorporamos a la cazuela. Salamos y agregamos la pimienta molida, la hoja de laurel, cubrimos de agua el guiso y dejamos cocer otros 45 minutos.

LOMO DE CERDO EN ESCABECHE

Ingredientes:

750 g de lomo en un trozo	1 cabeza de ajos
1 cebolla grande	1 vaso de vinagre
2 clavos	tomillo
1 hoja de laurel	
1 pastilla de caldo concentrado de carne	

Preparación:

Se calienta aproximadamente medio litro de agua en un cazo y se disuelve la pastilla de caldo. En una cazuela de barro, se pone el lomo junto con los ajos limpios y la cebolla troceada, un poco de tomillo, la hoja de laurel y los clavos. Se cubre con el vinagre y el caldo frío y se deja macerar durante un día, dándole la vuelta de vez en cuando. Se escurre, se seca y se pone al horno a fuego fuerte regándolo con el caldo de la maceración. Se sirve el lomo frío, cortado en rodajas, y acompañado de verduras o patatas panadera.

NAVARÍN DE CORDERO

Ingredientes:

1 pierna de cordero	1 vaso de vino blanco
1 vaso de crema de leche	1 cebolla
6 cucharadas de aceite de oliva	
2 cucharadas de pimentón o dos ñoras	
ajo, perejil y sal	

Preparación:

Se deshuesa la pierna y se corta en trozos regulares. Picamos la cebolla menuda. En la olla, echamos el aceite y, cuando esté caliente, rehogamos la ñora y 2 dientes de ajo, y separamos; a continuación, la cebolla, que cuidaremos de que no se dore mucho. Mientras tanto, en el mortero, picamos la ñora con un poco de sal, los ajos y el perejil. Añadimos la carne a la olla, rehogamos, y agregamos el majado del mortero e, inmediatamente, el vino blanco. Se deja que cueza un poco para que el vino se evapore. Se sazona y se deja cocer hasta que esté tierna la carne. Al final de la cocción, se agrega la leche y se mueve bien para que ligue la salsa.

ASA

PATA DE CERDO. Algucña (Alicante).

Ingredientes:

1 k de pata de cerdo	1 medida de aceite
3 dientes de ajo	50 g de almendras
2 briznas de perejil	125 g de cebolla
125 g de tomate	1 ñora
3 hojas de laurel	1 vaso de vino blanco y sal

Preparación:

Limpiar bien la pata de cerdo. Ráspese con un cuchillo y sollámese. Córtese a lo largo por la mitad, y después, en dos trozos. Seguidamente, todos los trozos se colocan en un recipiente, lavándolos con agua y zumo de limón. El agua se cambia varias veces, hasta que las manitas queden totalmente limpias. Una vez realizada la operación anterior, se colocan en una cacerola, se cubren con agua, y se hacen hervir un buen rato, hasta que estén tiernas. Mientras tanto, se pone una sartén con aceite al fuego, se sofríen unas almendras y se retiran; con la ñora se hace otro tanto. A continuación, se ponen en la

sartén la cebolla y el tomate, añadiendo perejil picado y laurel. En un mortero, se machaca la ñora, y, al estar picada, se le añade el ajo con unos granos de sal —para que quede todo debidamente pulverizado—, y las almendras. A esta majada se le da una vuelta en la sartén con el sofrito del tomate y la cebolla, y se vierte en la cacerola, añadiéndole un vaso de vino blanco. Rectifíquese de sal y déjese un rato en ebullición.

FRANCISCO G. SUIJO

PERDICES ESTOFEADAS

Ingredientes:

perdices	8 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre	1 pastilla de caldo de carne
2 dientes de ajo	1 rebanada de pan frito
1 ñora, pimentón o ñora picada	
perejil, sal y pimienta	

Preparación:

Preparar el caldo disolviendo la pastilla de caldo de carne en un cuarto de litro de agua caliente. En una cazuela de barro, pondremos el aceite y rehogaremos ligeramente los ajos y la ñora; los sacamos, ponemos las perdices, sazonadas con sal y pimienta, y agregamos el caldo y el vinagre. Tapamos y dejamos cocer a fuego lento, hasta que las perdices estén tiernas. Se machacan en el mortero la ñora, limpia de semillas, con un poco de sal, los ajos fritos, el pan, la ramita de perejil; se mezcla lo anterior con un poco de caldo de las perdices y se agrega al guiso unos 10 minutos antes de finalizar la cocción.

155

POLLITO TOMATERO ESTOFEADO

Ingredientes:

2 pollitos tomateros, a ser posible camperos o de grano

1 cebolla	2 zanahorias
2 dientes de ajo	1 pimiento verde
1 vasito de vino de oliva	1 vaso de vino blanco
pimienta en grano	1 hoja de laurel
2 tomates maduros	1 ñora seca y sal

Preparación:

Limpiar los pollos, lavarlos, secarlos y trocearlos en piezas pequeñas. Sazonar y dorar en el aceite de una cazuela, añadiendo después la cebolla cortada en juliana, el pimiento troceado, el diente de ajo entero limpio y el tomate troceado. Cuando empiecen a dorarse las verduras se agrega el vaso de vino, que se deja evaporar, con el pollo dentro de la cazuela. Por otro lado, majamos en el mortero la pimienta, la pulpa de la ñora rehogada y, si ya lo hemos hecho al principio antes de rehogar los pollos, incorporamos el majado y la hoja de laurel. Se deja cocer 20 minutos y, si se quiere mejorar la presentación, puede pasarse la salsa por el chino.

POLLO A LA ÑORA DE GUARDAMAR

Ingredientes:

1 pollo	1 vaso de vino blanco
1 ñora	1 cabeza de ajos
1 medida de aceite	sal, pimienta
nuez moscada (opcional)	

Preparación:

Limpiar el pollo, partir en cuartos y salpimentar. Poner la olla exprés al fuego con el aceite, rehogar la ñora y la cabeza de ajos, y retirar. Rehogar el pollo, agregar el vaso de vino blanco, la nuez moscada, la ñora entera y la cabeza de ajos. Cerrar la olla y, cuando empiece a rodar la válvula, contar de 10 a 15 minutos y el pollo ya se puede servir acompañado con ensalada o patatas frías.



POLLO A LA SANTANDERINA

Ingredientes:

2 pollitos tomateros	100 g de manteca de cerdo
100 g de tocino	2 cebollas
2 dientes de ajo	1 hoja de laurel
1 k de tomates	10 ñoras verdes
1 vaso de vino blanco seco	caldo o agua
1 k de pataritas nuevas	unas hojas de menta fresca

Preparación:

Si los pollos son pequeños, de los llamados *tomateros*, esta receta quedará mejor: los partimos en cuartos y se saltean con la manteca de cerdo. Rehogamos bien en una cacerola, salpimentados. Cuando estén hechos, se retiran y, en la misma grasa, rehogamos el tocino cortado a cuadraditos. Se agregan las cebollas troceadas en juliana, los dientes de ajo, la hoja de laurel, los pimientos (ñoras) partidos en cuatro cuartos, limpios de pedúnculo y semillas, y, a continuación, los tomates pelados y bien troceados. Cuando pasen unos minutos, se agrega el vino y se deja evaporar. Ponemos los pollos en la cazuela junto con el sofrito, agregamos caldo o agua, las patatitas y sal. Dejamos cocer a fuego lento unos 20 minutos o media hora. Para presentarlo, espolvoramos con menta fresca.

POLLO AL PIMENTÓN O ÑORA PICADA

Ingredientes:

1 pollo	1 paquete de puré de patatas
1 apio	2 cucharadas de nata
1 cucharada de harina	1/2 vaso de aceite
sal	pimienta
1 cucharadita de pimentón o ñora picada o majada	

Preparación:

Cortar el pollo en trozos grandes e introducirlo en una bolsa de plástico (debe quedar holgado) con la harina, la ñora picada y la sal. Cerrarla bolsa y agitar bien para que todos los trozos queden bien cubiertos. Se fríe en aceite bien caliente y se acompaña con el puré junto con el apio cocido y triturado. Preparar el puré de patatas con 1 l de agua y una cucharada de sal, añaciendo la nata y el puré de apio e incorporando un vasito de aceite, poco a poco y sin dejar de remover.

POLLO BISBAL

Ingredientes:

1 pollo de algo más de un k	2 manzanas grandes
2 cucharadas de salsa de tomate	1 cebolla
1 l de vino blanco	1 cucharada de harina
1 vasito de aceite de oliva	sal y pimienta
1 cucharada de concentrado de ñoras	

Preparación:

Limpiar el pollo y, si es preciso, chamuscarlo, lavarlo, cortarlo en 4 cuartos, y salpimentarlo. Calentar el aceite en una cazuela, dorar el pollo y separarlo. En la misma grasa, dorar la cebolla picada, agregar el puré de tomate, el concentrado de ñoras, el vino, la sal y la pimienta, y dejar evaporar un poco. Volver a poner el pollo en la cazuela; también se pondrán las manzanas peladas y sin el corazón (para que queden mejor, rociadas con jugo de limón). Tapar la cazuela y cocer durante 20 minutos. Colocar los trozos de pollo en una fuente refractaria e introducirla en el horno, fuerte o a gratinar, durante 5 minutos. Mezclar la harina, con un poco de agua, a la salsa. Al retirarlo, se cubre con la salsa y listo para servir.

POLLO CAMPURRIANO

Ingredientes:

1 pollo	2 tazas de arroz
1 hoja de laurel	tocino entrecerado
2 pimientos asados grandes	1 vaso de vino blanco
sal	harina
unos granos de pimienta blanca	berros
200 g de manteca de cerdo	1 cebolla
pimentón o ñora picada	1 vaso de vino blanco

Preparación:

Cortar el pollo en trozos y sazonar con sal y pimienta. Poner en una cazuela unas cucharadas de manteca y el tocino cortado a dados. Cuando empiece a dorarse, añadir una cucharada de cebolla picada y una hoja de laurel. Una vez dorada la cebolla, añadir media cucharada de harina, dar una vuelta y agregar el vino; reducir a la mitad. Cubrir el pollo con el caldo o agua caliente, tapar la cazuela y dejar cocer lentamente, hasta que el pollo esté tierno. Poner el resto de la manteca en una cazuela, y erogar en ella dos cucharadas de cebolla picadita y los pimientos cortados a cuadros. Cuando todo esté dorado, echar el pimentón o concentrado de ñoras (o si preferimos, la ñora picada), y a continuación el arroz. Mojar con el agua hirviendo (doble cantidad que de arroz) y dejar cocer 5 minutos a fuego fuerte y 15 en el horno. Se sirve el pollo en la misma cazuela; y el arroz, aparte.

POLLO ESCABECHADO

Ingredientes:

1 pollo de un kilo	1/2 vaso de aceite
1/2 vaso de vinagre	1 vaso de agua
dientes de ajo	1 ñora
1 hoja de laurel	sal

Preparación:

Se limpia el pollo y se trocea en trozos grandes o pequeños, al gusto. En una cazuela o perol de barro, se echa el aceite y rehogamos los ajos y la ñora cuidando de que no se quemen; los separamos y rehogamos el pollo; se echa el vaso de vinagre y el del agua. Se agrega la hoja de laurel y un poco de sal. En el mortero, majamos la ñora limpia de semillas con un poco de sal, los ajos, y dos granos de pimienta si ello es de nuestro gusto; se agrega a la cazuela todo bien majado y se deja cocer hasta que se evaporen el agua y el vinagre y sólo quede el aceite. Se sirve caliente, acompañado de patatas fritas.



REDONDO DE TERNERA EN SALSA

Ingredientes:

8 filetes de redondo	1 cebolla
1/2 k de tomates maduros	1/2 vaso de vino blanco
1/4 de l de caldo de carne	unos rabos de cebolletas
aceite de oliva	harina
orégano, tomillo, perejil	concentrado de ñoras y sal

Preparación:

Condimentar los filetes con sal, tomillo, orégano, pasar por harina y freír en aceite fuerte. Se colocan en una cazuela. En una sartén, se sofríen la cebolla y el tomate; cuando esté casi hecho, se le añade el concentrado de ñora, se da dos vueltas y se agrega el vino; se deja evaporar unos minutos y se agrega el caldo; se pone todo en la cazuela y se deja cocer unos 20 minutos a fuego lento. Para acompañar, freír unas patatas en la freidora o sartén, a dados, y decorar con rabos de cebolletas frescas y guindillas verdes, espolvoreando los filetes con perejil.

SOBRASADA. Alcoy (Alicante).

Ingredientes:

1 k de magro de cerdo	250 g de tocino
30 g de pimentón	2 g de pimienta
30 g de sal	2 g de clavillo

Preparación:

Se pican el magro y el tocino, colocándolos en un lebrillo. Se añaden las especias, y se amasa todo muy bien. Con este picado, se llenan tripas de cerdo o de toro; estas últimas son más fuertes. Se atan, y se cuelgan para que se oreen. Hay que tener en cuenta que, cuanto mayor es el cerdo, más duro es el magro, y, por lo tanto, mejor es el embutido. En las masas de la zona montañosa, aún quedan trituradoras y embutidoras de las antiguas. A una máquina trituradora, situada sobre una mesa, con su maneta, el *mull* y las cuchillas, puede acoplarse un embudo para llenar las tripas. La embutidora *de baix* está colocada asimismo sobre una mesa portátil. Una palanca hace mover aquél, que encaja en el depósito donde se pone la masa, la cual pasa a un embudo inferior, en el que se cuelga la tripa. Son unos artefactos curiosos.

FRANCISCO G. SEJO. Receta de VENTA LA SALTERA

SOLOMILLO EN SALSA

Ingredientes:

4 filetes de solomillo	mostaza de grano
4 cucharadas de aceite de oliva	sal
pimienta negra recién molida gruesa	

Salsa cebollina:

cebollino, perejil, aceite, vinagre, sal, azúcar, pimienta

Salsa romesco:

refrito de pan, tomate, ajos, ñoras, almendras; todos ma-

chacados en el mortero o trituradora con aceite, vinagre, sal y pimienta

Mostaza:

emulsión de yema de huevo duro, mostaza amarilla, aceite, vinagre, sal.

Bigarada o salsa de naranja:

azúcar caramelizada con un chorrito de zumo de limón, una copa de oporto y zumo de naranja; reducir y ligar con maicena.

Preparación:

Hacer los solomillos, pintados de aceite, a la plancha; pintarlos con mostaza; espolvorearlos de azúcar y quemar ésta. Sacarlos a los platos precalentados y sazonarlos con sal gorda y pimienta molida gruesa. Acompañarlos con las salsas de colores.

TERNERA EN SALSA ROJA

Ingredientes:

5 ñoras	2 cebollas
2 dientes de ajo	1 huevo duro
1 vasito de vino blanco seco	1 dl de aceite de oliva
800 g de carne de ternera para guisar	
1 dl de caldo de carne (puede ser concentrado)	
60 g de manteca de cerdo	
harina, miga de pan, pimienta negra molida y sal	

Preparación:

Poner en remojo los pimientos en agua caliente, para que se ablanden. Cortar la carne en dados gruesos, salpimentarla y pasarla por harina, eliminando el sobrante. Poner al fuego una sartén con el aceite y la manteca de cerdo, y freír la carne hasta que esté un poco dorada. Sacarla y ponerla en una cazuela de barro. Abrir los pimientos (ñoras) y retirar las semillas; raspar la pulpa con un

cuchillo. Pelar las cebollas y picarlas; pelar y picar los ajos. Freír la miga de pan y ponerla en un mortero; añadir la piel de las ñoras y triturarlo todo hasta obtener una pasta. Freír la cebolla en el aceite de la sartén hasta que esté transparente y blanda, sin dorarse; añadir el ajo y la carne de los pimientos choriceros y rehogar; incorporar a la salsa la picada del mortero, salpimentar y añadir el vino. Hervir lentamente durante unos minutos y pasar la salsa por el chino sobre la carne de la cazuela. Poner la cazuela al fuego, añadir el caldo y el huevo duro picado. Cocer a fuego lento hasta que la carne esté tierna. Servir caliente.

Otros platos típicos con ñora



AJO COLORADO

Ingredientes:

1 k de patatas	200 g de bacalao
1 cebolla	1 tomate
2 ñoras	miga de pan
2 dientes de ajo	2 huevos
6 cucharadas de aceite	sal, pimentón cominos

Preparación:

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas, depositándolas en una cazuela junto con el bacalao, ya desalado como es habitual, y cortado en trozos, la cebolla partida en dos, el tomate entero y las ñoras. Se añade agua cubriéndolo todo y se deja cocer. Cuando las patatas se ablandan se retira la cazuela del fuego y se sacan el tomate, la cebolla y las ñoras. Se ponen en el mortero los dientes de ajo y los cominos, y se machacan hasta dejarlos hechos una pasta. Luego, se incorporan los tomates, las cebollas y las ñoras, y se va añadiendo el aceite poco a poco. Se liga todo bien, se disuelve la pasta con un poco de agua de la cocción y se vierte sobre el contenido de la cazuela. Tras un hervor corto, se adorna con los huevos duros cortados en rodajas. Se sirve caliente.

BOLLITORIA AL ESTILO DE GUARDAMAR DEL SEGURA

Ingredientes:

500 g de bacalao	1 cebolla
ñoras verdes	1 hoja de laurel
4 dientes de ajo	4 patatas medianas
1 tomate maduro	3 cucharadas de pan rallado
aceite de oliva (un vasito)	huevos y sal
150 g de bajocas (judías verdes anchas)	

Preparación:

Se pone el bacalao, troceado, a remojo la noche anterior y se cambia al menos dos veces el agua. Se limpian las verduras y se lavan. En una olla o cacerola, se ponen las bajocas con agua, sal, 8 cucharadas de aceite de oliva en crudo, la hoja de laurel, y se lleva todo a ebullición, para que cueza un cuarto de hora. Se pelan y lavan las patatas, se cortan a trozos irregulares y se agregan a la cazuela; se deja cocer unos 10 minutos y se añadirán el bacalao escurrido, lavado y limpio, y el colorante; se deja cocer y se comprueba de sal. Los huevos se cuecen y acompañan para adornar el plato. A las ñoras verdes se les quitan el pedúnculo y las simientes y se parten por la mitad. También hay quien acompaña este plato haciendo los huevos con el pan rallado y haciendo una tortilla que se añade al guiso a última hora, como un sombrero, para que cueza y se esponje, se parte en cuatro trozos y se coloca encima de cada plato su correspondiente cuarto de tortilla. Se puede hacer con aceite quemado y con otras verduras, dependiendo de la época, por ejemplo, habas y alcachofas en invierno.

CALDERO DE PESCADO CON ARROZ. Guardamar (Alicante)

Ingredientes para 6 personas:

1 k de pescado (rape, mújel, denton, gallina, araña, etc.)	
2 ñoras	1 pimiento colorado
1 tomate maduro grande	unas ramitas de perejil
3 patatas gordas	4 o 5 dientes de ajo
4 galeras	un vaso de aceite de oliva
sal, colorante y unas ramitas de perejil	

Preparación:

Se limpia el pescado, se lava y se sala; se pone en una fuente. Se pelan y lavan las patatas, que cortaremos a rodajas gruesas; limpiamos y preparamos el pimiento; lavamos el tomate entero y las hojitas de perejil. En la cacerola, ponemos abundan-

te agua a cocer con el tomate y 2 o 3 dientes de ajo y un poco de sal. En la sartén, freiremos primero las patatas, bien doradas, que separamos en un plato; luego, los ajos con la piel y las ñoras, cuidando de que no se quemen, que separaremos para picar en el mortero; a continuación, sofremos el pimientito; si antes no está preparado el majado, separaremos la sartén del fuego. Con un poco de sal, picamos primero las ñoras limpias de simientes y pedúnculos; luego, dos dientes de ajo y el perejil; y sacamos el tomate ya cocido, le quitamos la piel, lo agregamos al mortero y seguimos picando bien; se le puede añadir una cucharada de caldo si se quiere, y se sigue picando para que la salsa quede fina: le damos unas vueltas en la sartén y separamos del fuego. Tendremos en cuenta el grosor de los pescados para saber el tiempo de cocción. Si precisan diez minutos de cocción pueden ponerse junto con las patatas, la salsa salmoreta, las galeras y, desde que empiece a cocer, lo dejamos durante 10 minutos a fuego fuerte. Colamos el caldo que necesitamos para el arroz y lo ponemos en la paellera o una sartén llana de hierro; se pone a cocer y se echa el arroz, que deberá cocer unos 10 m a fuego fuerte y 7 a fuego lento; dejar reposar el tiempo necesario y tapar. Se sirve primero el pescado con las patatas y muy poco caldo, y de segundo plato, el arroz, si gusta con salsa de *all i oli*. Los pescados no se lavan: después de salar y los pescadores tienen por costumbre poner algún pescado azul, para hacer el caldo más sabroso.

RECETA DE MI GURÚ: JUDÍ MARTÍNEZ SÁNCHEZ, PESCADOR

178 CALLOS SABROSOS

Ingredientes:

600 g de callos	250 g de judías blancas
cebollas medianas	4 tomates
3 o 4 dientes de ajo	2 ñoras o 2 cucharadas de pimentón



una pizca de azúcar 2 pastillas de caldo de pollo
4 ramitas de perejil picado 1 vaso de aceite, sal y pimienta

Preparación:

Se ponen a remojar las judías blancas desde el día anterior y se cuecen en la misma agua con las pastillas de caldo, se asustan (agregando agua fría para romper el hervor) una o dos veces y se dejan cocer a fuego lento hasta que estén hechas. Cortamos los callos en trozos pequeños y, en otra olla, con las hojas de laurel y una cebolla cortada en cascós, se cuecen en agua moderadamente salada. En una sartén, preparamos un sofrito: rehogamos primero la ñora y separamos; a continuación, la cebolla y el pimiento cortados a cuadrados o rectángulos gruesos y, cuando empiecen a dorarse, se agregan los tomates bien picados y la pizca de azúcar, y el majado, que se habrá hecho en el mortero con la ñora y los ajos. Todo se deja sofreír unos 5 minutos a fuego muy suave. Cuando a los callos les falte poco, se cuecen y escurren las judías y se agregan a la salsa. Se revuelve todo en la cazuela, se salpimenta, se agrega caldo de cocer las judías, y que todo vaya cociendo a fuego lento hasta que esté en su punto. Unos minutos antes de sacar del fuego se le añade el perejil picado, y listo para servir.

CARACOLES A LA ALAVESA

Ingredientes:

jamón	media cebolla
10 cucharadas de aceite	1 vaso de vino blanco
2 docenas de caracoles grandes por persona	
salsa vizcaina y chorizo	

Preparación:

Limpiar los caracoles con agua corriente. Ponerlos en una cazuela con agua fría. Calentar lentamente para que salgan de la

concha. Dejar que rompa el hervor y retirar los caracoles que no hayan salido. Pasar los caracoles a otro recipiente con agua fría. Sacarlos y quitarles uno a uno la bolsa negra que tienen en el fondo. Limpiarlos después con varias aguas, para que suelten la mucosidad. Rellenar cada concha con un trocito de jamón y el cuerpo del caracol sazonado con la sal. Calentar el aceite y freír en él media cebolla picada; agregar los caracoles y erogarlos un poco, y echar el chorizo y lo que quede de jamón; añadir el vino y cubrir con la salsa vizcaína. Dar un hervor y servir.

La salsa vizcaína puede prepararse con un kilo de cebolla, seis cucharadas de aceite, media cucharada de pimentón, medio litro de caldo, tres dientes de ajo, veinticinco gramos de pan, media guindilla picante y media cucharada rasa de azúcar. Abrir con unas tijeras los pimientos secos, quitar las pepitas y ponerlos a remojo en agua caliente. Freír en una cazuela la cebolla y los ajos picados con 6 cucharadas de aceite, y añadir el pan, la guindilla, el pimentón y los pimientos choriceros bien escurridos. Revolver con una espumadera. A los pocos segundos, agregar el tomate a trocitos y el medio litro de caldo, hirviendo suavemente durante media hora.

DIARIO INFORMACIÓN

FIDEOS GORDOS CON BACALAO. Guardamar del Segura

Ingredientes:

400 g de bacalao	1/4 de kg de habas tiernas
1 cebolla	1 pimiento verde o rojo
1 cabeza pequeña de ajos	1 hoja de laurel
4 alcachofas	1 ñora
fideos gordos al menos una cucharada por persona	
un vasito de aceite de oliva	sal, colorante y harina

Preparación:

Pondremos a desalar el bacalao la noche anterior: se lava y se escurre y seca; se limpian las verduras; los ajos no se pelan. En una sartén, ponemos a calentar el aceite y rehogamos: primero, los ajos y la ñora, que separamos en un plato; a continuación, el bacalao rebozado con la harina; seguidamente, las alcachofas cortadas a trozos; después, las habas que vamos poniendo en una cacerola, el pimiento y, por último, la cebolla, sin dejar dorar mucho. Picamos la ñora en el mortero con un poco de sal. En la cazuela, con agua suficiente para 4 platos de sopa, ponemos a cocer las verduras con la cabeza de ajos, la hoja de laurel y la ñora picada unos 20 minutos; echaremos a la cazuela el bacalao, dejamos que dé un hervor y probamos de sal; agregamos los fideos, removemos y dejamos cocer unos 15 o 20 minutos. Servimos caliente.

FIDEUÀ DENIERA

Ingredientes:

1 kg de pescado (morralla)	1 cebolla gruesa
1 cucharada de pimentón	unos tomates
aceite de oliva	1 ñora
1 cabeza de ajos	400 g de fideos
1 sepia	1 docena de almejas y mejillones
gambas y cigalas	4 trozos de cola de rape
2 hojas de laurel y sal	

Preparación:

Para preparar el caldo se sofríen media cabeza de ajo, una cebolla, un tomate y media ñora. Se pone a hervir el pescado con este preparado y el laurel durante una hora. En la misma paella, se sofríen un tomate, el resto de los ajos, media ñora, la sepia troceada, el marisco y las colas de rape; y cuando esté bien a punto, se agregan el caldo caliente y los fideos, como si

de arroz se tritara. Se sazona de pimentón y sal, y se deja cocer durante 25 minutos.

RESTAURANTE BENITA, DENIA. A. G. POMATA.



FORMIGONS. Guardamar del Segura.

Ingredientes para 6 personas:

1/2 k de patatas	1 k de pescado variado
1/2 k de habas	3 alchofas
1 ñora	aceite
ajos	perejil
sal	harina

Preparación:

Se pone una olla al fuego con aceite y se depositan en ella las patatas, las alcachofas y las habas. Se deja hervir y, a continuación, se agregan el pescado y la ñora, y se sala. En el mortero, se hace un picado de ajos, con perejil y sal, vertiéndolo en el recipiente. Al estar todo bien cocido, se saca el caldo, se cuecla y con él se hacen los *formigons*. Para ello, se deja enfriar el caldo y entonces se va echando harina y removiendo. Al estar totalmente disuelta la harina, se pone al fuego y se deja cocer. Cuando está espesa, se retira. El pescado puede ser pajeol o rascasa, aunque igualmente pueden emplearse sardina, boquerón... Con el caldo se pueden preparar fideos o incluso arroz.

FRANCISCO G. SEIJO

GACHAMIGAS

Ingredientes:

300 g de pan del día anterior
2 cucharadas de harina de almortas
250 g de papada de cerdo o de panceta
1 cucharada de harina de maíz

6 cucharadas de aceite de oliva

1 ñora, pimienta, 2 dientes de ajo y sal

Preparación:

En una sartén grande y honda, pondremos el aceite a calentar y rehogamos primero la ñora, que separamos para majarla en el mortero, y, luego, ponemos los ajos secos, limpios y chafados; retiramos. Cortamos a trozos pequeños el cerdo, freímos y retiramos. En el mismo aceite, freímos las harinas; después, añadimos el majado de ñora y la pimienta, erogando todo muy bien. Mojamos con un litro agua caliente. Se cuece lentamente sin dejar de remover hasta que se quede como una pasta espesa. Se prueba para ver si las harinas están bien cocidas. En otra sartén más pequeña, freímos el pan y, al final, se mezcla con las gachamigas y los torreznos, todo en la sartén grande, y se sirve.

MULLADOR DE RATJA

Ingredientes:

1 k de raya limpia	1/2 k de cebollas
1 k de patatas pequeñas	2 ñoras secas
1 cabeza de ajos	1 tomate maduro
<i>all i oli</i>	aceite de oliva

Preparación:

En una cacerola, ponemos dos litros de agua a hervir con un chorrito de aceite de oliva. Incorporamos las cebollas partidas, cabezas de ajos, ñoras y el tomate entero. Cuando hierva 15 minutos, se añaden las patatas, y diez minutos después se incorpora la raya, que dejamos cocer a fuego lento durante 15 minutos. En el momento de servir, se sacan las ñoras y el tomate, que se majarán en un mortero, añadiendo un poco de *all i oli* y caldo para conseguir una salmoreta que se servirá por encima del guiso.

PICOLA, SANTA POLA. COCINA DE LA MAR

PATATAS CON CHIRLAS

Ingredientes:

1.250 g de patatas	1/4 k de chirlas
1/2 cebolla	2 dientes de ajo
unas ramitas de perejil	1 hoja de laurel
1 ñora	harina
sal, pimienta blanca y aceite	

Preparación:

Pelar las patatas y cortarlas en trozos; poner las chirlas a remojo en agua con sal para que suelten arena si la tienen, y lavarlas bien. En una cacerola grande, se calientan unas 4 cucharadas de aceite y se dora la ñora, se separa; y en la misma cacerola, rehogaremos la cebolla finamente picada. Cuando esté blanda, sin que se dore, se agregan las patatas y se rehogan por todos los lados. Se incorporan las chirlas, añadiendo agua hasta cubrir las. Machar las ñoras, los ajos, el perejil y los cominos, y unos granos de pimienta blanca; con un poco de caldo de las patatas, se deslíe el majaço y lo agregamos; comprobamos de sal. Dejar cocer unos 10 minutos y servir caliente como primer plato.

PIPERRADA CON JAMÓN

Ingredientes:

lonchas de jamón dulce no muy finas	
1 pimiento rojo grande	6 ñoras verdes
1 cebolla mediana	1 diente de ajo
1 tomate mediano	
aceite, sal y unas hojitas de perejil	

Preparación:

Cortar todas las verduras en juliana. En una cazuela con un

poco de aceite, se rehogan durante unos minutos; se pueden sazonar con sal y pimienta blanca; se tapa con la tapadera y se deja todo cocer 10 minutos a fuego lento. Con el resto del aceite en una sartén, se fríe ligeramente 1 tomate bien picado (o bien triturado) y, unos segundos antes de retirar del fuego, se añaden el ajo picado y el perejil. Ponerla en cazuela y dejar enfriar la mezcla. En una fuente, se ponen la lonchas de jamón y se rellenan con la mezcla de verduras o piperrada, enrollándolas. Se pueden servir sobre un lecho de hojas de lechuga.

La ñora o «pimiento de bola» ya es por sí misma muy rica, sea cual fuere la forma en que la comamos, y, según se dosifique, realza el sabor de cualquier comida, por ejemplo, el de todas las legumbres en general. Pero en lo que verdaderamente resulta imprescindible, sin lugar a dudas, es en los arroces con pescado y con marisco. Con la ñora se suele preparar un «majao» muy especial para el caldero. También con la ñora como base, junto con ajos y tomate, se hace la «salmorreta» (salsa que se pone al pescado cuando se está hirviendo y que luego lo refuerza: diluyendo la salmorreta en un poco de caldo de pescado cuando se sirve éste).

La ñora es un producto muy delicado, tanto en su secado como en su manipulación. Cuando se seca no debe dejarse que «se atrebase»: por eso, en Guardamar todavía se secan artesanalmente, en las finas arenas de las dunas y al sol natural; como mucho, por adelantar, se construyen unos túneles de plástico, pero siempre con la ayuda del rey sol. Una vez seca, se fríe; pero si la freímos de más nos puede amargar cualquier comida. Por lo tanto, se debe freír con aceite muy caliente y durante muy poco tiempo, sólo hasta que se ponga rojiza. Una vez que se haya dejado enfriar, procederemos a picarla en el mortero, casi siempre acompañada de ajos.

La ñora es, en toda la región murciana y en toda la alicantina, ingrediente imprescindible en las cocinas. Podríamos enumerar algunos platos realizados imprescindiblemente con ñoras empezando por el rey, o sea, el caldero, y siguiendo con el guisado de sepia, el arroz con habichuelas, los encebollados, el guisado de bacalao, el arroz con pescado o marisco...

Cuando está verde, también se come frita con tomate; e incluso con tomate y morcillas de cebolla secas, lo que es un plato muy típico de la Vega Baja del Segura, sobre todo a la hora de almorzar. Pero si la abrimos por la mitad y la freímos con un poco de sal, ya de por sí es un manjar.




INSTITUTO ARGENTINO DE CULTURA **UNA CULTURA**
ESTRATEGIA EDUCATIVA DE ALTO NIVEL

Editorial
Aguilar
AR

EX VAGOS[®]